

RICETTE

POLPETTE DI TACCHINO ALLA BIRRA



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di fesa di tacchino
- 200 ml di birra chiara
- 1 rametto di rosmarino
- 2 foglie di salvia
- 1 uovo
- un pizzico di noce moscata
- 80 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 2 cucchiaini di farina bianca
- 1 cipolla rossa
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- 1 mazzetto di erba cipollina
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Tritate gli aghi di rosmarino con le foglie di salvia. Tagliate la fesa di tacchino a tocchetti e metteteli nel mixer con l'uovo, il trito aromatico, un pizzico di sale, la noce moscata e il Grana Padano, poi frullate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate delle polpette e passatele nella farina. Tagliate a fettine la cipolla e fatela soffriggere in una padella con l'olio, unite poi le polpette, fatele rosolare dolcemente, infine bagnatele con

la birra e 2,5 decilitri di acqua calda, portate a ebollizione, mettete il coperchio e cuocete per 15-20 minuti. Togliete quindi il coperchio, regolate di sale e fate restringere il sughetto. Cospargete con l'erba cipollina tagliuzzata, toglie dal fuoco e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1354	338
Macronutrienti		
carboidrati	22 g	5 g
proteine	148 g	37 g
grassi totali	75 g	19 g
di cui saturi	28 g	7 g
di cui monoinsaturi	31 g	8 g
di cui polinsaturi	9 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1164 mg	291 mg
ferro	16 mg	4 mg
vitamina C	9 mg	2 mg
vitamina A	359 mcg	90 mcg
fibre	4 g	1 g
colesterolo	595 mg	149 mg

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in [equilibrio tra loro](#) tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la ragione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta un quantitativo superiore di grassi e proteine e uno inferiore di carboidrati. Pertanto, per un pasto più bilanciato, può essere consumata come secondo piatto (dopo un primo di pasta o riso conditi con verdure) o come piatto unico accompagnato da qualche fetta di pane. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di calcio, vitamina A e vitamina C, che, oltre all'effetto protettivo sull'organismo, aiuta l'assorbimento del ferro contenuto anch'esse in buone quantità. Con questa ricetta si assume una buona dose di colesterolo, pari a circa il 50% della soglia giornaliera raccomandata, per cui si consiglia di limitare l'assunzione di altri alimenti di origine animale durante la giornata. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

Autori

Dietetica e nutrizione: Dott.ssa Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Piero Franchini