

RICETTE

## POLPETTINE DI ACCIUGHE



**Tempo di preparazione:** 25 minuti

**Tempo di cottura:** 20 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di filetti di acciuga precedentemente spinati
- 5 fette di pancarré
- 100 ml di latte
- 1 uovo
- 100 g di farina 00
- olio extravergine di oliva per friggere
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 2 cucchiaini di Grana Padano DOP (20 g)
- qualche foglia di lattuga

### Preparazione della ricetta

Togliete la crosta al pancarré e mettetelo ad ammorbidire nel latte per 15 minuti.

Prendete i filetti di acciuga, lavateli, asciugateli e tritateli. In una terrina mettete il pancarré strizzato, l'uovo, i filetti tritati e il Grana Padano DOP grattugiato; poi salate, pepate e mescolate bene. Preparate con questo composto alcune polpettine grandi come una noce, passatele nella farina e friggetele nell'olio (a 70 gradi circa, facendo attenzione che non faccia fumo) ad immersione. Scolatele, mettetele su un foglio di carta assorbente asciugandole bene e disponetele su un piatto da portata. Servitele calde su un letto di foglie di lattuga.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

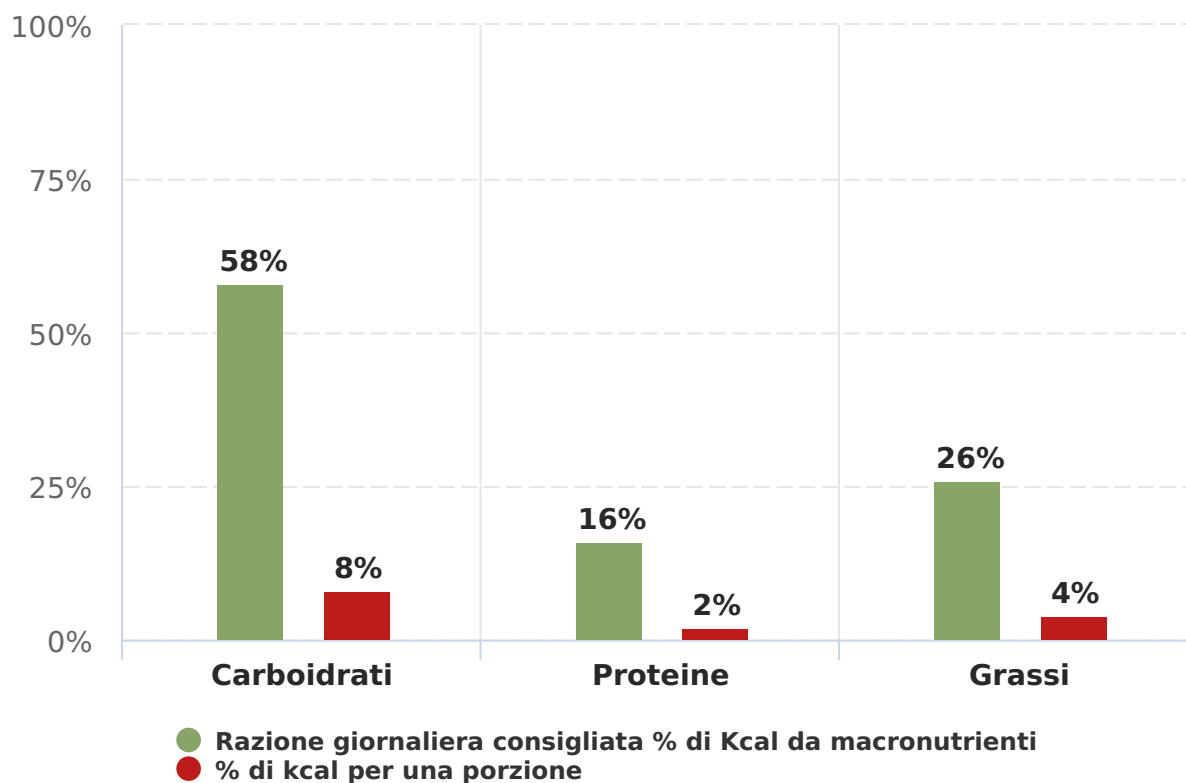
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1432</b>	<b>358</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	100 g	25 g
<b>proteine</b>	124 g	31 g
<b>grassi totali</b>	52 g	13 g
<b>di cui saturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	12 g	3 g
<b>di cui polinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	1256 mg	314 mg
<b>vitamina C</b>	0,25 mg	1 mg
<b>vitamina A</b>	384 mcg	96 mcg
<b>fibre</b>	4 g	1 g
<b>colesterolo</b>	560 mg	140 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 razione 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 presenta una quantità inferiore di carboidrati, ma tante proteine. E' quindi un ottimo secondo piatto, che può far seguito a un piatto di pasta o riso e che può essere accompagnato da della verdura (che non apporta calorie). Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati nella giornata, che, in questo caso, dovranno essere più ricchi in carboidrati.

Queste polpette hanno una buona dose di calcio, vitamina A e fibra, ma presentano un quantitativo di colesterolo pari a circa la metà di quello raccomandato giornalmente (LARN). Per questo motivo, nel corso della giornata, si consiglia di limitare l'assunzione di cibi ricchi di grasso di origine animale. Si consiglia anche di provare cotture alternative alla frittura (ad es. al forno). 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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