

RICETTE

PURÈ DI CARCIOFI



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 8 carciofi
- 3 patate
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di Grana Padano DOP
- 150 ml di latte scremato
- 1 limone
- 1 uovo
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Prendete 4 carciofi, privateli dei gambi e delle foglie esterne più dure; divideteli a metà ed eliminate l'eventuale "barba" poi tagliateli a spicchi e fateli lessare in acqua poco salata alla quale avrete aggiunto del succo di limone. In una casseruola lessate le patate per 30 minuti poi scolatele, lasciatele raffreddare e successivamente pelatele. Passate al passaverdura sia i carciofi che le patate, otterrete un passato al quale dovrete aggiungere l'uovo. In una casseruola scaldate l'olio, trasferite il passato e aggiungete poco alla volta il latte che avrete

scaldato a parte. Fate cuocere 5 minuti continuando sempre a mescolare finché otterrete un purè denso e omogeneo; a fuoco spento aggiungete il Grana Padano DOP grattugiato e aggiustate di sale e di pepe.

Dopo aver mondato gli altri 4 carciofi dalle foglie più dure, apriteli a stella, spuntate alla stessa altezza tutte le foglie rimaste e cuocete a vapore per 10 minuti. Disponete ogni carciofo su piatti singoli e farcite il centro di ognuno con un cuore di purè di carciofo. Servite ancora tiepido con un filo d'olio.

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	1044	261
Macronutrienti		
carboidrati	88 g	22 g
proteine	56 g	14 g
grassi totali	52 g	13 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	28 g	7 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1416 mg	354 mg
zinco	19 mg	5 mg
vitamina A	392 mcg	98 mcg
fibre	52 g	13 g
colesterolo	268 mg	67 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 dell'intera giornata, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine e grassi, anche se più del 50% sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi benefici per l'organismo. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Questa ricetta è ricca di calcio e di importanti antiossidanti come la vitamina A e lo zinco. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su adattando la quantità al loro fabbisogno energetico 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 Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Paola D'Ambrosio