

RICETTE

SARDINE BECCAFICO



Tempo di preparazione: 50 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- sarde fresche 800 g
- alloro q.b.
- succo d'arancia 150 ml

per il ripieno

- pangrattato 50 g
- uvetta 25 g
- prezzemolo da tritare q.b.
- pinoli 25 g
- acciughe sott'olio 2 filetti
- sale fino 1 pizzico
- pepe nero q.b.
- zucchero 1 cucchiaino
- olio extravergine d'oliva 30 g

Preparazione della ricetta

Accendete il forno a 200°, pulite le sarde lasciando la coda. Apritele a libro e passatele nel pangrattato tostato. Mettete un cucchiaino di olio in una padella e fate dorare le sarde a fuoco lento. A parte, mettete l'uvetta sultanina in ammollo in acqua calda e lasciatela rinvenire. Tritate le acciughe e il prezzemolo. Unite al pangrattato i pinoli, l'uvetta ben strizzata, il prezzemolo, le acciughe, l'aglio, il sale e il pepe. Dopodiché, con un

cucchiaino di legno, amalgamate e disponete il composto sulle sarde, arrotolandole su se stesse. Adagiate le sarde in una pirofila foderata con carta da forno. Sistemate tra una sarda e l'altra una foglia di alloro. Cospargete col composto di pangrattato rimasto e irrorate con una miscela di olio e succo d'arancia. Infornate le sarde per circa 15-20 minuti.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

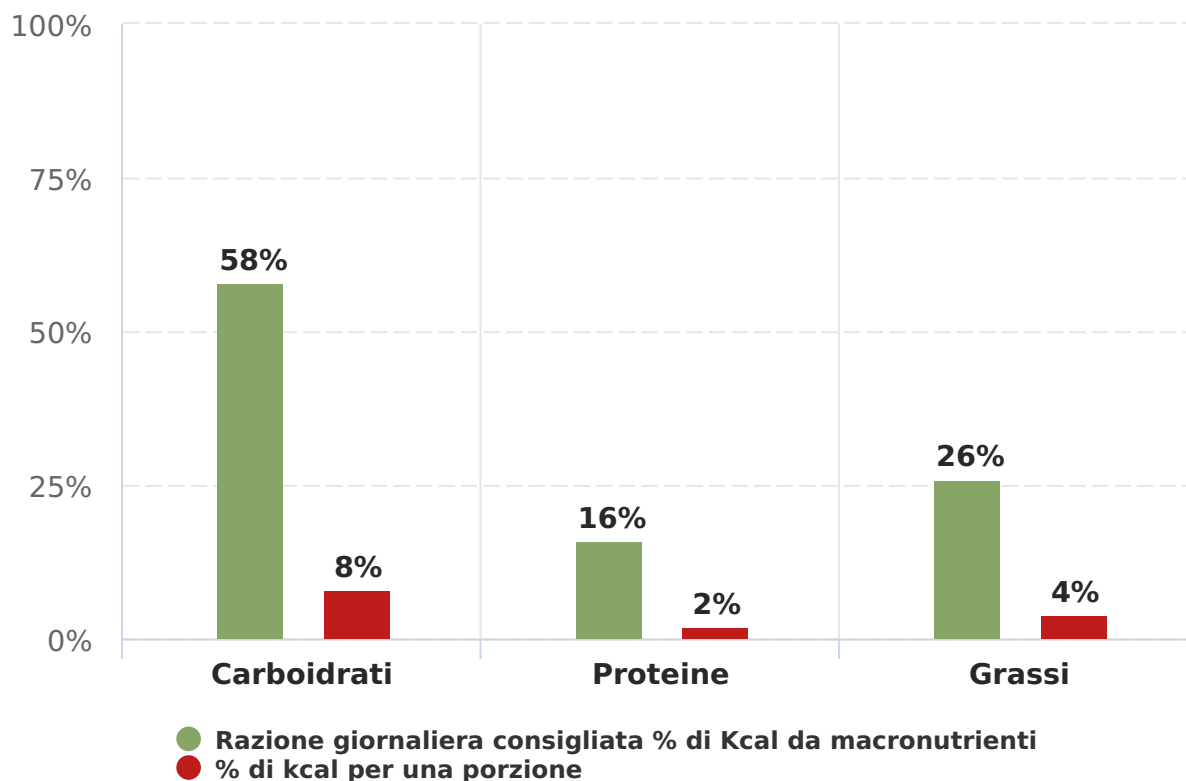
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1755	439
Macronutrienti		
carboidrati	81 g	20 g
proteine	182 g	45 g
grassi totali	80 g	20 g
di cui saturi	15 g	4 g
di cui monoinsaturi	36 g	9 g
di cui polinsaturi	22 g	5 g
Micronutrienti		
ferro	17 mg	4 mg
zinco	9 mg	2 mg
selenio	227 mcg	57 mcg
iodio	194 mcg	48 mcg
vitamina B12	72 mcg	18 mcg
vitamina D	37 mcg	9 mcg
vitamina E	11 mg	3 mg
fibre	7 g	2 g
colesterolo	509 mg	127 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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Un secondo della tradizione mediterranea buonissimo e con grande potere nutritivo. Il pesce azzurro apporta proteine ad alto valore biologico e grassi benefici per la salute, mono e polinsaturi come gli omega3, ma anche vitamine e minerali. In particolare iodio e ferro coprono circa un terzo del fabbisogno giornaliero di un adulto, zinco e selenio unitamente alla vitamina E sono potenti antiossidanti, la vitamina B12 è circa 7 volte quella raccomandata giornalmente mentre la D circa il 70%. Come tutte le carni anche le sardine contengono colesterolo, ma la quantità di questa ricetta è circa la metà di quanto è consentito in una giornata. Consumando questo secondo con un contorno di verdura, gli altri pasti della giornata possono essere regolari: primi di pasta o riso e frutta a merenda o fine pasto. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso

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