

RICETTE

## SCAMPI AL POMPELMO, CARCIOFI E GRANA PADANO DOP



**Tempo di preparazione:** 20 minuti

**Tempo di cottura:** 0

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 12 scampi freschi\* già puliti
- 2 pompelmi
- 2 cuori di carciofi freschi puliti
- 2 mele verdi
- 50 g (5 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- qualche fogliolina di menta
- 1 baccello di vaniglia
- scaglie di Grana Padano DOP
- sale rosa in grani q.b.

### Preparazione della ricetta

Scaldate i 5 cucchiaini d'olio in un pentolino, spegnete la fiamma, aggiungete un baccello di vaniglia e lasciatelo in infusione finché l'olio non si raffredda. Grattugiate la scorza dei pompelmi in un piatto e spremete la polpa in una

ciotola per ricavarne il succo. Mettete a macerare nel succo per qualche minuto gli scampi e i cuori di carciofi tagliati molto sottilmente. Lavate e tagliate le mele a listarelle con la buccia. Componete il piatto in questo modo: create un letto di carciofi, adagiate sopra gli scampi sgocciolati dalla marinatura, le listarelle di mele e le scaglie di Grana Padano DOP, spolverate con la scorza di pompelmo, qualche fogliolina di menta, i granelli di sale e l'olio alla vaniglia. Servite.

**\*Importante.** Quando volete mangiare il pescato crudo assicuratevi dal vostro fornitore che sia stato abbattuto. L'abbattitore è uno strumento che consente di portare l'alimento a bassissime temperature (-20/-40°C) per un tempo tra le 24 ore e i 7 giorni. Con questo trattamento batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l'anisakis) vengono neutralizzati.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

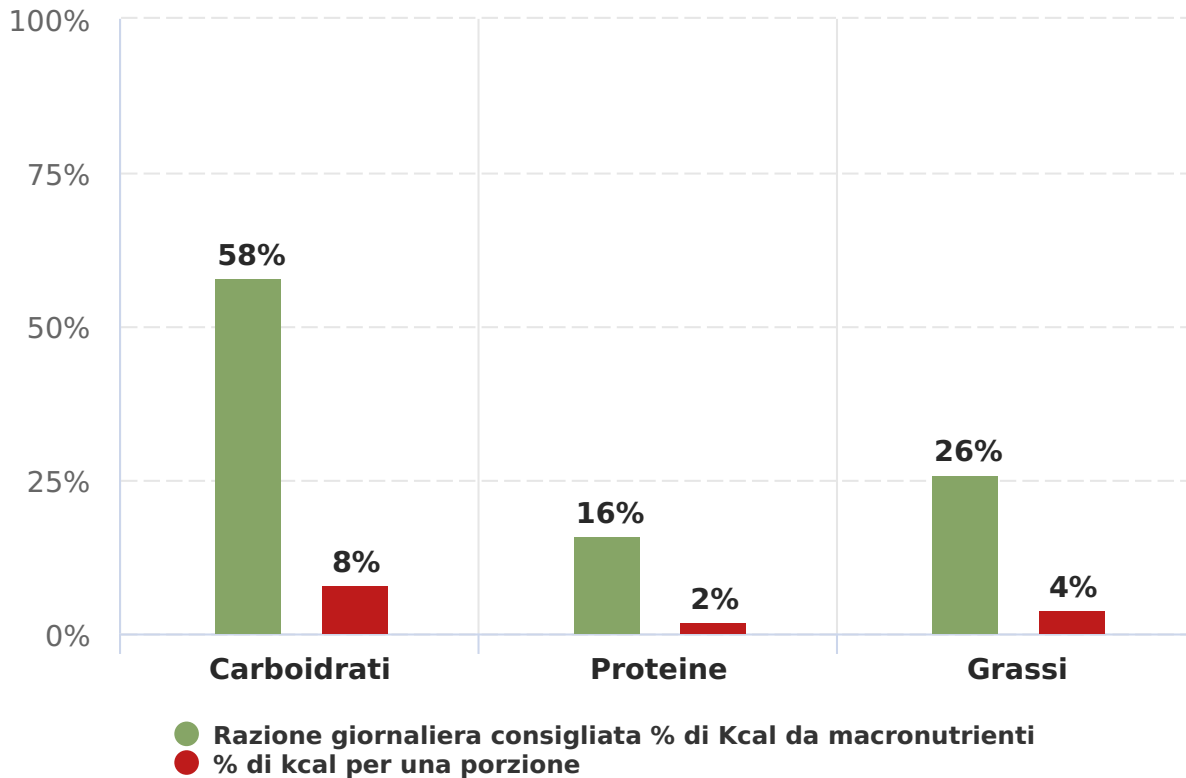
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>936</b>	<b>234</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	48 g	12 g
<b>proteine</b>	52 g	13 g
<b>grassi totali</b>	60 g	15 g
<b>di cui saturi</b>	12 g	3 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	40 g	10 g
<b>di cui polinsaturi</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	772 mg	193 mg
<b>vitamina C</b>	108 mg	27 mg
<b>vitamina A</b>	112 mcg	28 mcg
<b>vitamina B12</b>	8 mcg	2 mcg
<b>fibre</b>	16 g	4 g
<b>colesterolo</b>	408 mg	102 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 e una superiore di grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi benefici per l'organismo. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un primo piatto di pasta o riso, di accompagnare gli scampi con 30 g di pane, terminando con un frutto di stagione. 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 molto ricca di vitamina B12, importantissima per il metabolismo di zuccheri e proteine e per il corretto funzionamento del sistema nervoso. E' inoltre ricca vitaminica C, contenuta nel pompelmo, calcio e fibra. Presenta bassi livelli di colesterolo. 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:*** Matteo Manfredini Chef di Saporisoavi Ricevimenti