

RICETTE

## SEPIE CON OLIVE E CARCIOFI



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 800 g di seppie
- 5 carciofi
- 100 g di olive taggiasche
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 120 g di pomodori pachino
- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 100 ml di acqua
- sale e pepe

### Preparazione della ricetta

Pulite i carciofi fino al cuore, tagliateli a spicchi e immergeteli per qualche minuto in acqua con succo di limone. In un tegame versate 2 cucchiaini di olio e fate imbiondire 1 spicchio di aglio, aggiungete i carciofi sgocciolati e fateli rosolare brevemente. Versate 100 ml di acqua e portateli a cottura per 7-8 minuti, salate e pepate. In una padella, soffriggete l'aglio rimasto con il rimanente olio e unitevi le seppie che avrete pulito, lavato e asciugato precedentemente. Cuocete per 3-4 minuti e poi aggiungete le olive, la passata di pomodoro, i pomodori tagliati a pezzetti e ultimate la cottura per altri 2-3 minuti. Sul piatto da portata formate un letto di carciofi, sul quale adagerete le seppie, insaporite con un po' di pepe macinato e servite.

### Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

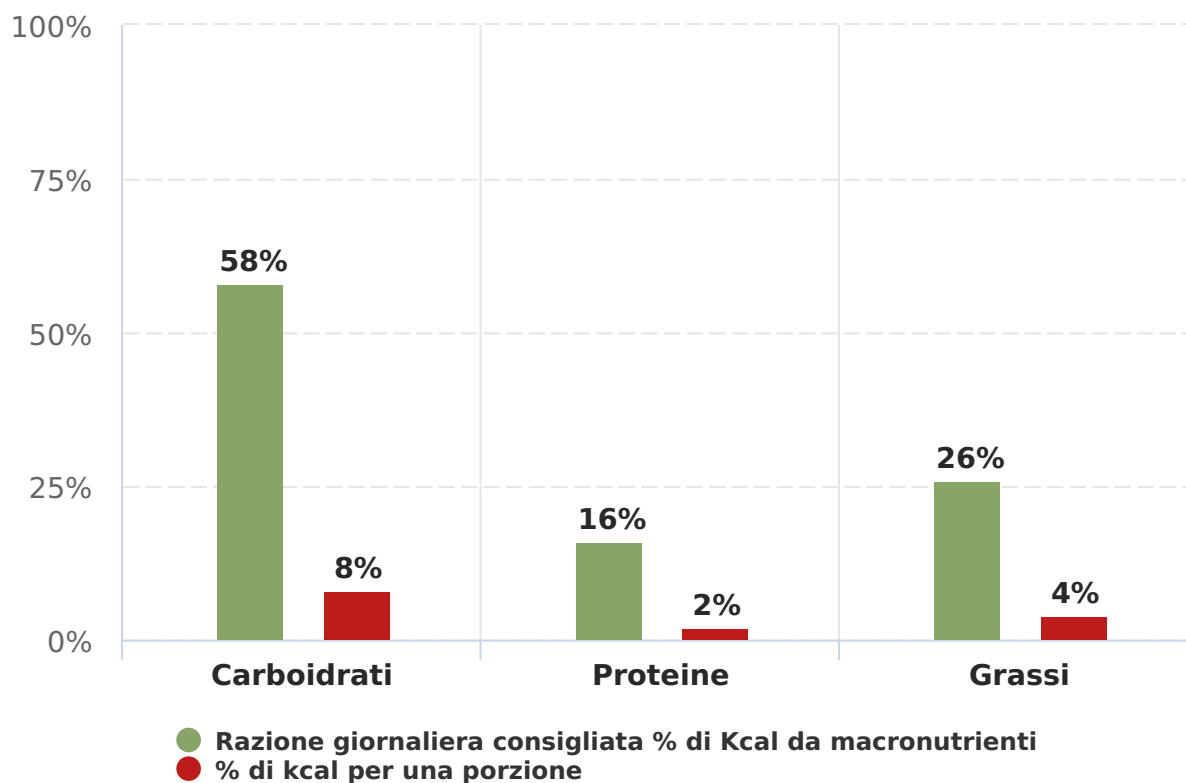
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1108</b>	<b>277</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	24 g	6 g
<b>proteine</b>	132 g	33 g
<b>grassi totali</b>	56 g	14 g
<b>di cui saturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	28 g	7 g
<b>di cui polinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>di cui omega3</b>	4 g	1 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>calcio</b>	704 mg	176 mg
<b>selenio</b>	520 mcg	130 mcg
<b>zinco</b>	39 mg	10 mg
<b>iodio</b>	160 mcg	40 mcg
<b>vitamina A</b>	1256 mcg	314 mcg
<b>vitamina E</b>	17 mg	4 mg
<b>fibre</b>	32 g	8 g
<b>colesterolo</b>	512 mg	128 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 apportate dai macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità bassa di carboidrati, una superiore di proteine ed un elevato contenuto di grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi benefici per l'organismo tra i quali 1 grammo di omega 3. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di terminare con un frutto di stagione o iniziare con un primo di pasta o riso. 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 che di proteine e poveri di grassi. Questa ricetta è ricca d'importanti antiossidanti come la vitamina A, E, lo zinco, il selenio e apporta buone quantità di calcio. 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>		
<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 Carolina Poli

***Gastronomia e stylist:*** Dott.ssa Margherita Fiorentino

***Chef:*** Paola D'Ambrosio