

RICETTE

SFORMATINI DI MELANZANA E LONZA DI MAIALE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di melanzane
- 2 scalogni tritati finemente
- 4 cucchiaini di oliva extravergine d'oliva (40 g)
- 2 uova
- 2 dl di latte parzialmente scremato (200 g)
- 200 g di lonza di maiale
- 30 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 30 g di Grana Padano DOP a scaglie
- 1 mazzetto di basilico
- 1 rametto di timo
- un pizzico di origano secco
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento

Preparazione della ricetta

Spuntate le melanzane, lavatele, tagliatene circa 1/3 a fette piuttosto sottili nel senso della lunghezza e riducete quelle rimaste a dadini. Ungete le fette ottenute con 2 cucchiaini d'olio e cuocetele in una padella antiaderente, avendo cura di rigirarle su entrambi i lati. Fate appassire uno scalogno in padella con 1 cucchiaino d'olio; aggiungete poi i dadini di melanzana, salate, pepate e cuocete a fiamma bassa per 15 minuti. Passate il composto nel passaverdura e lasciate cuocere in una padella, a fuoco medio, fino a che non si sarà ridotto di circa 1/3. Versate poi il contenuto in una ciotola e lasciatelo raffreddare. Una volta che sarà tiepido, unite il basilico, le uova sbattute a

parte con il latte, il sale, il pepe e il Grana Padano DOP grattugiato, mescolando bene il tutto.

Foderate 4 stampini con le fette di melanzana, sovrapponendole leggermente e facendole debordare. A questo punto, versatevi dentro il composto preparato in precedenza, chiudendo a cestino con le fette.

Preriscaldate il forno a 180°C e cuocetevi gli sfornatini per una mezz'ora circa. Riducete il lombo di maiale a pezzetti e rosolatelo con 1 cucchiaio d'olio insieme allo scalogno rimasto, un pizzico di timo e un pizzico di origano, per circa un quarto d'ora.

Sfornate gli sfornatini e serviteli, accompagnandoli con la dadolata di lonza e il Grana Padano DOP a scaglie.

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	1320	330
Macronutrienti		
carboidrati	40 g	10 g
proteine	92 g	23 g
grassi totali	88 g	22 g
di cui saturi	28 g	7 g
di cui monoinsaturi	44 g	11 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1440 mg	360 mg
vitamina C	76 mg	19 mg
ferro	24 mg	6 mg
vitamina A	596 mcg	149 mcg
fibre	24 g	6 g
colesterolo	648 mg	162 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, questa ricetta apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto, potete consumare una porzione di pasta o riso integrali (60 g) o in alternativa accompagnare il piatto con del pane (60-70 g) e terminare con un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto è molto ricco di ferro e calcio. Presenta anche buoni livelli di fibra, che aumenta il senso di sazietà, e di vitamine A e C, che svolgono un'importante azione antiossidante. 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.

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Per bilanciare meglio il pasto, potete consumare circa 60 g di pasta o riso o in alternativa accompagnare il piatto con 60-70 g di pane, oltre che della verdura, e terminare con un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto è molto ricco di ferro e calcio. Preseta anche buoni livelli di fibra, che aumenta il senso di sazietà. vitamina A e vitamina C che svolgono un'importante azione antiossidante. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro

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

fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

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: Lucio Mele