

RICETTE

## TARTARE DI TONNO CON FRAGOLE, PISTACCHI E CIALDA AL GRANA PADANO DOP



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 0

**Difficoltà:** Facile

### Ingredienti per 4 persone

- 500 g di tonno fresco\* pulito
- 200 g di fragole
- 40 g di pistacchi da cucina
- mezzo cucchiaino di salsa di soia
- 160 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 40 g (4 cucchiaini) di olio extravergine di oliva
- sale q.b.

### Preparazione della ricetta

Preparate le cialde: mettete a scaldare 40 g di Grana Padano DOP grattugiato in un padellino, fatelo fondere 1-2 minuti, toglietelo aiutandovi con una spatolina. Ripetete il procedimento per altre 3 volte, fino ad ottenere 4 cialde in tutto, che lascerete raffreddare.

Prendete il tonno, tritatelo finemente con un coltello, conditelo con 1 cucchiaino di olio, sale e pepe. Dividete il trito in quattro parti, distribuitelo sui piatti individuali servendovi di un coppapasta per dargli una forma circolare, aggiungete su ogni tartare un filo di salsa di soia, un cucchiaino d'olio e un pezzo di cialda. Servite con un contorno di fragole tagliate a fettine, pistacchi sbriciolati, qualche fogliolina di menta, e il restante della cialda di Grana Padano DOP tagliata a pezzetti. 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>2068</b>	<b>517</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	12 g	3 g
<b>proteine</b>	168 g	42 g
<b>grassi totali</b>	148 g	37 g
<b>di cui saturi</b>	52 g	13 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	64 g	16 g
<b>di cui polinsaturi</b>	24 g	6 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>potassio</b>	3500 mg	875 mg
<b>calcio</b>	2216 mg	554 mg
<b>vitamina C</b>	108 mg	27 mg
<b>vitamina A</b>	2640 mcg	660 mcg
<b>vitamina B12</b>	28 mcg	7 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	524 mg	131 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 richiede 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 o di accompagnare la tartare con 40-50 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 antiossidanti come vitamina A e potassio, e offre un ottimo apporto di calcio, contenuto nel Grana Padano DOP, offrendo circa il 50% del fabbisogno di calcio giornaliero. 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