

RICETTE

VERDURE MISTE RIPIENE DI VITELLO E GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 4 peperoncini verdi dolci (friarielli)
- 4 piccole zucchine tonde
- 4 cipolle bianche
- 400 g di carne di vitello tritata
- 80 g di Grana Padano DOP
- 1 uovo
- 1 mazzetto di timo
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Lavate le zucchine e sbucciate le cipolle, poi immergetele in acqua bollente per 5 minuti, attenzione a che

rimangano integre e sode. Lavate e asciugate i friarielli, incideteli per il lungo senza staccare le due metà e privateli dei semi.

Tagliate la calottina superiore alle zucchine e asportate la polpa con uno scavino creando uno spazio che possa accogliere il ripieno, fate altrettanto con la cipolla creando anche qui uno spazio. Conservate le calottine, tritate la polpa delle zucchine e delle cipolle che avete rimosso, unite il trito alla carne di vitello, al Grana Padano DOP grattugiato, all'uovo, aggiungete l'olio, le foglioline di timo, il prezzemolo tritato, salate, pepate e amalgamate il tutto. Con il composto ottenuto farcite i friarielli, le zucchine e le cipolle e chiudete queste ultime con le calottine. Disponete le verdure ripiene in una teglia antiaderente, preriscaldate il forno ad una temperatura di 180°C e cuocete per 25-30 minuti. Potete servire questo piatto sia caldo che freddo e, a piacere, decorarlo con qualche rametto di timo e un filo d'olio.

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.

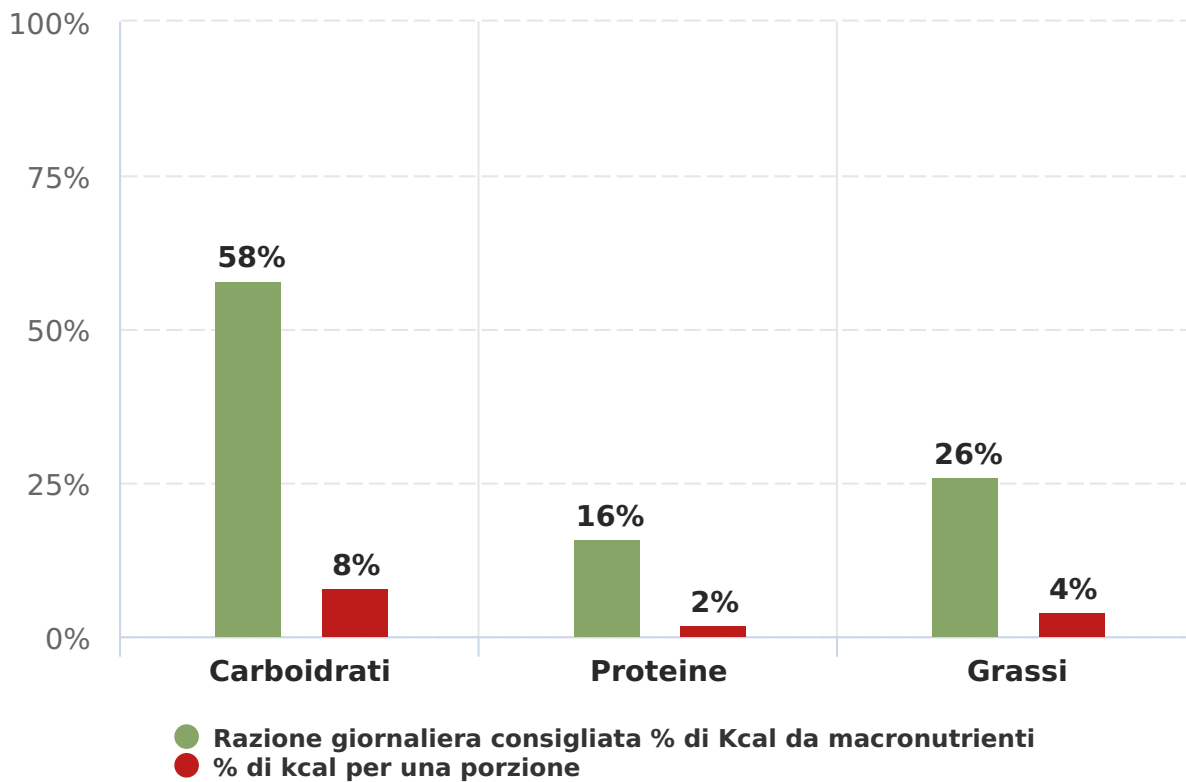
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1280	320
Macronutrienti		
carboidrati	36 g	9 g
proteine	124 g	31 g
grassi totali	72 g	18 g
di cui saturi	24 g	6 g
di cui monoinsaturi	36 g	9 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
calcio	1492 mg	373 mg
zinco	23 mg	6 mg
vitamina A	664 mcg	166 mcg
vitamina B12	12 mcg	3 mcg
niacina	30 mg	7 mg
fibre	8 g	2 g
colesterolo	592 mg	148 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 un basso apporto di carboidrati, una quantità elevata di proteine e di grassi. Considerando che si tratta di un secondo per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare un primo a base di pasta o riso, un po' di pane e terminare con un frutto di stagione. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche nell'intera giornata sommando tutti gli alimenti consumati negli altri pasti del giorno, che in questo caso dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e grassi. Questa ricetta contiene molto calcio (373 mg circa un terzo del fabbisogno giornaliero) e una discreta quantità di Vitamina A, oltre a garantire il fabbisogno giornaliero di B12. Dato l'apporto di colesterolo, si raccomanda di assumere con moderazione alimenti che ne contengono grandi quantità, come le uova e i salumi, e moderare il consumo di carne e affettati nel resto della giornata.

Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, adeguando le quantità rispetto al loro fabbisogno calorico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
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 Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Paola D'Ambrosio