

RICETTE

COUSCOUS DI AGNELLO E ARANCIA



Tempo di preparazione: 20 minuti + 4 ore per la marinatura

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 400 g lonza d'agnello senza grasso
- 200 g di couscous precotto
- 5 dl di brodo di pollo
- 200 g ceci in scatola scolati e sciacquati
- 12 pomodori ciliegini tagliati a metà
- 4 cucchiaini di prezzemolo tritato grossolanamente
- 80 g di uva passa
- 2 arance sbucciate e pelate

Per la marinata:

- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)

- succo di 1 limone
- 2 spicchi di aglio tritati finemente
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaio di origano tritato
- sale q.b.
- pepe q.b. (macinato al momento)

Preparazione della ricetta

Mettete in una terrina l'olio, il succo di limone, l'aglio, la cannella, il miele, l'origano, il sale e il pepe, e mescolate bene.

Ponete l'agnello in un'altra terrina, versatevi sopra la marinata appena preparata, coprite e lasciate riposare in frigo per almeno 4 ore.

In una pentola, portate ad ebollizione il brodo, aggiungete poi il couscous. Togliete la pentola dal fuoco e lasciate raffreddare. Scaldate una bistecchiera e grigliate l'agnello: bastano circa 10 minuti per una cottura media.

Lasciate raffreddare l'agnello per qualche minuto, tagliatelo poi a fette.

Mettete l'agnello, i ceci, i pomodori, il prezzemolo, l'uvetta, le arance tagliate a spicchi e il couscous in una ciotola ben capiente, e mescolate con cura. Servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

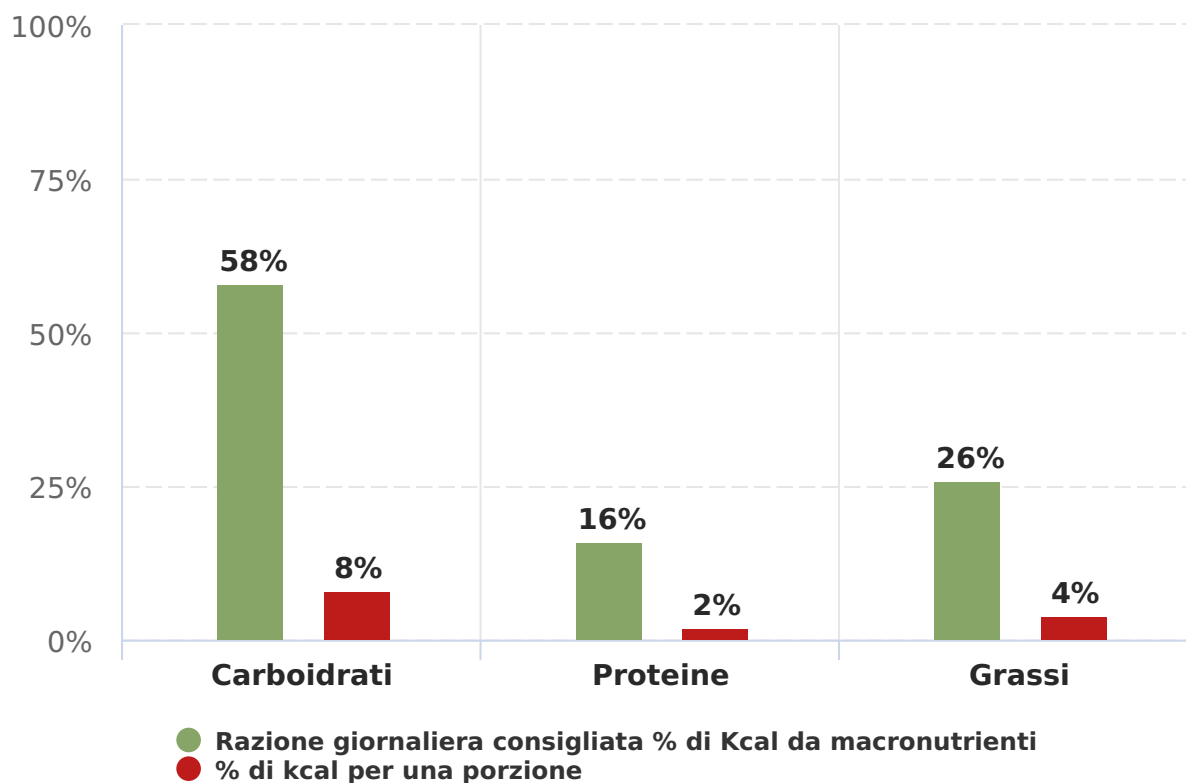
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2338	585
Macronutrienti		
carboidrati	280 g	70 g
proteine	133 g	33 g
grassi totali	76 g	19 g
di cui saturi	23 g	6 g
di cui monoinsaturi	39 g	10 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	105 mg	264 mg
vitamina C	292 mg	73 mg
ferro	41 mg	10 mg
vitamina A	2942 mcg	735 mcg
fibre	50 g	12 g
colesterolo	280 mg	70 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, questo piatto è abbastanza equilibrato, seppur lievemente sbilanciato a favore delle proteine. Può essere comunque consumato come piatto unico, ricordando che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata.

Il piatto è molto ricco di vitamina A, ferro, vitamina C e fibra, apporta buoni quantitativi di calcio e non presenta alti 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.

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 Marzia Formigatti - Dott.ssa Carolina Pol /

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Lucio Mele

