

RICETTE

INSALATA DI ORZO E TONNO



Tempo di preparazione: 30 minuti + 30 minuti di riposo in frigo

Tempo di cottura: 45 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 6 persone

Per la realizzazione dell'insalata:

- 2 patate rosa
- 150 g di orzo perlato
- 6 filetti di tonno sott'olio (150 g cad.)
- 250 g di fagiolini scottati
- 250 g di peperoni arrostiti
- 2 pomodori maturi
- 60 g di olive nere snocciolate
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva (5 g)
- 2 cucchiaini di rosmarino
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di maggiorana

- 1 cipolla rossa
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale q.b.
- pepe q.b.

Per la realizzazione del condimento:

- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 1 spicchio di aglio
- 1 limone spremuto
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Preriscaldate il forno a 220 °C. Tagliate le patate a spicchi, spennellatele con olio e cospargetele con sale, pepe e rosmarino. Fatele cuocere in forno, su una placca, per 30 minuti, girandole 2-3 volte durante la cottura. Portate a ebollizione 1 litro di acqua leggermente salata e versate l'orzo, aggiungendo origano e maggiorana. Coprite e fate sobbollire per 40 minuti. Togliete dal fuoco e tenete da parte. In una terrina colma di acqua mettete una cipolla per 30 minuti, poi scolatela e tagliatela a rondelle. Condite i tranci di tonno con il pepe e grigliateli in una bistecchiera per 2 minuti per lato, poi tagliateli a pezzi grossi.

Emulsionate in una ciotola l'olio e l'aglio. Mescolate i fagiolini, scottati precedentemente, la cipolla, il prezzemolo, i pomodori, le olive, i peperoni grigliati. Aggiungete l'orzo e mescolate il tutto. Disponete l'insalata di orzo nei piatti e mettete al centro il tonno e intorno al piatto gli spicchi di patate, cotti precedentemente. Servite tiepido.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

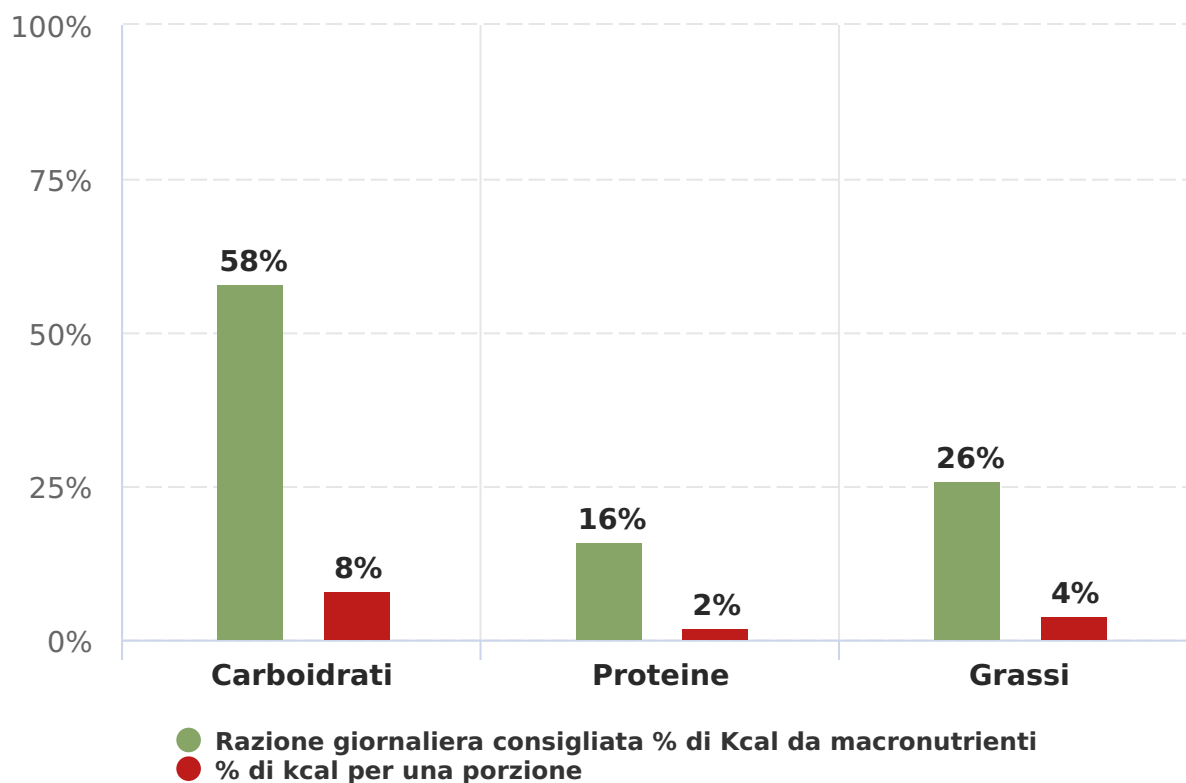
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	3162	527
<i>Macronutrienti</i>		
carboidrati	174 g	29 g
proteine	390 g	65 g
grassi totali	156 g	26 g
di cui saturi	30 g	5 g
di cui monoinsaturi	84 g	14 g
di cui polinsaturi	42 g	7 g
<i>Micronutrienti</i>		
potassio	6672 mg	1112 mg
selenio	810 mg	135 mg
calcio	642 mg	107 mg
vitamina C	558 mg	93 mg
vitamina A	1986 mcg	331 mcg
fibre	42 g	7 g
colesterolo	588 mg	98 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 apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che, per un migliore bilanciamento del pasto, può essere accompagnato con 10-20 g pane e seguito da un frutto di stagione o da una macedonia. Ricordiamo comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto offre ottime dosi di minerali, come potassio e selenio, e di vitamine, come la C e la A. Buono anche l'apporto di omega 3 e fibra. L'ingrediente di base, l'orzo, è alleato per il mantenimento della linea e indicato per chi ha problemi di stipsi. 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>		
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 Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Lucio Mele