

RICETTE

INSALATA DI SALMONE E LENTICCHIE



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- un cuore d'indivia
- 200 g di spinacino da insalata
- 100 g di lenticchie verdi secche
- 100 g di lenticchie rosse secche
- 200 g di pomodori Ciliegino
- 200 g di pane integrale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 400 g di filetti di salmone
- 40 g di Grana Padano DOP
- sale e pepe nero in grani

Per il condimento (citronette)

- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- succo di 1 limone
- sale e pepe nero

Preparazione della ricetta

In un tegame fate bollire le lenticchie rosse e verdi a fuoco basso finché saranno tenere (per circa 30 minuti), scolatele e lasciatele raffreddare. Nel frattempo mondate e lavate le verdure, spezzettate l'indivia a pezzi grossi, tagliate i pomodorini in due parti. In una padella capiente, precedentemente riscaldata a fuoco medio, mettete i filetti di salmone a cui avrete tolto pelle e spine, tagliateli a quadretti e scottateli per 4 minuti. Tagliate a fette il pane e tostatelo. Mettete il tutto in una terrina aggiungendo anche lo spinacino e le lenticchie. Prima di servire preparate la citronette in una ciotola e con una frusta sbattete: olio, limone, sale e pepe fino ad ottenere una emulsione. Nel piatto di portata dell'insalata aggiungete le scaglie di Grana Padano DOP, guarnite con 2 crostini tostati, cospargete il pepe tritato al momento, condite con la citronette e 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 | 1912 | 520 |
| Macronutrienti | | |
| carboidrati | 116 g | 29 g |
| proteine | 116 g | 29 g |
| grassi totali | 112 g | 28 g |
| di cui saturi | 24 g | 6 g |
| di cui monoinsaturi | 56 g | 14 g |
| di cui polinsaturi | 20 g | 5 g |
| Micronutrienti | | |
| omega 3 | 8 g | 2 g |
| calcio | 776 mg | 194 (19%*) mg |
| zinco | 13 mg | 3 (30%*) mg |
| selenio | 118 mcg | 29 (50%*) mcg |
| vitamina C | 200 mg | 20 (50%*) mg |
| vitamina A | 2460 mcg | 615 (87%*) mcg |
| acido folico (folati) | 560 mcg | 140 (35%*) mcg |
| vitamina E | 23 mg | 6 (46%*) mg |
| niacina | 34 mg | 9 (50%*) mg |
| vitamina B12 | 17 mcg | 4 (200%*) mcg |
| vitamina B6 | 4 mg | 1 (64%*) mg |
| fibre | 24 g | 6 g |
| colesterolo | 172 mg | 43 mg |

Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

* I valori rappresentano la percentuale di apporto dei fabbisogni di riferimento giornalieri medi della popolazione adulta dei LARN 2012.

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 apportate dai macronutrienti, questa ricetta presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine e grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi benefici per l'organismo di cui 2 g di Omega 3. Per ottenere un

migliore bilanciamento del pasto si consiglia di terminare 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 ha valori nutrizionali importanti per l'apporto elevato sia in minerali che in vitamine. È ricchissima di importanti antiossidanti come la vitamina A, C, E, zinco e selenio. Copre ampiamente il fabbisogno di B12 e il 35% di folati, caratteristiche che rendono questo piatto consigliabile alle donne in gravidanza e allattamento. L'elevato quantitativo di vitamine e minerali sono dovuti alla presenza delle verdure crude, del Grana Padano DOP e dalla citronette (olio di oliva e limone). 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 Carolina Poli

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Paola D'Ambrosio