

RICETTE

INSALATA DI TACCHINO CON GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

Insalata:

- 300 g di petto di tacchino arrosto
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva (30 g)
- 1 cucchiaio di basilico spezzettato
- spicchio di aglio tritato finemente
- 150 g di insalata lollo rossa spezzettata
- 100 g insalata indivia riccia spezzettata
- 50 g di rucola
- 100 g di songino
- 40 g di Grana Padano DOP a scaglie
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento

Condimento:

- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)

- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaio di pasta di acciughe
- 1 spicchio di aglio tritato finemente

Preparazione della ricetta

Disponete i filetti di tacchino sul fondo di una ciotola poco profonda. In una terrina a parte mescolate insieme i 3 cucchiaini d'olio, il basilico, l'aglio, il sale. Versate poi questo condimento sul tacchino e girate più volte i filetti perché siano unti in maniera uniforme su entrambi i lati. Coprite la ciotola e lasciate marinare per circa 10 minuti.

In una terrina preparate il condimento per l'insalata mescolando insieme l'olio, il succo di limone, l'aceto, la pasta d'acciughe e l'aglio .

Scaldare a fuoco alto una padella antiaderente piuttosto grande, saltatevi i filetti con il loro succo fino a quando non risulteranno dorati e ben cotti all'interno. Tagliateli poi a listarelle larghe circa 1 centimetro. Distribuite le foglie di insalata e il Grana Padano a scaglie in 4 ciotole. Aggiungete poi il tacchino e il condimento sull'insalata. Servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

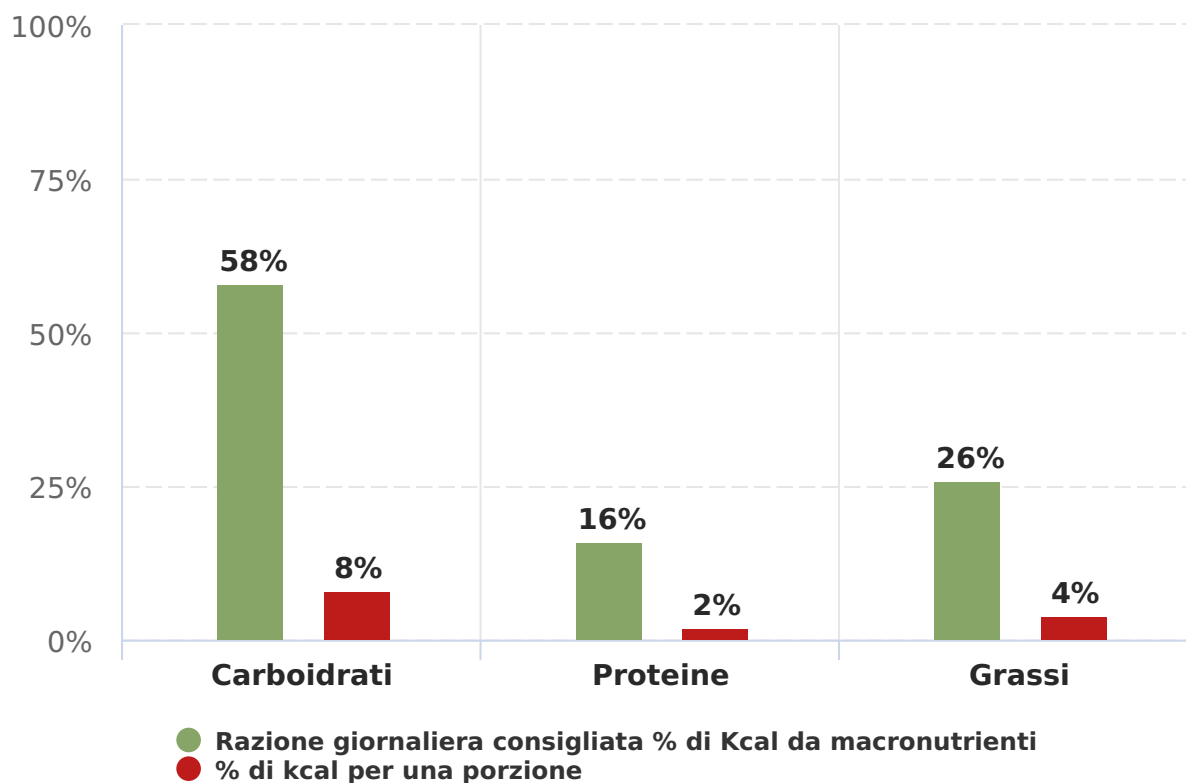
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1324	331
Macronutrienti		
carboidrati	16 g	4 g
proteine	92 g	23 g
grassi totali	100 g	25 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	12 g	3 g
di cui poliinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	1228 mg	307 mg
vitamina C	152 mg	38 mg
ferro	20 mg	5 mg
vitamina A	1516 mcg	379 mcg
fibre	12 g	3 g
colesterolo	244 mg	61 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 può essere integrato con 30-40 g di pane e un frutto di stagione, in modo tale da ottenere un miglior bilanciamento del pasto. Ricordiamo in ogni caso 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 di carboidrati e più poveri di grassi.

Il piatto è ricco di ferro, circa il 50% dei livelli di assunzioni giornalieri raccomandati (LARN), presenta ottime dosi di antiossidanti come vitamina A e vitamina C, tanto calcio, contenuto nel Grana Padano, oltre che buone dosi di fibra che non apporta calorie ma conferisce senso di sazietà. 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