

RICETTE

PIZZA CON ACCIUGHE, BROCCOLETTI E PINOLI



Tempo di preparazione: 20 minuti + 3 ore per la lievitazione della pasta

Tempo di cottura: 40 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 6 persone

Per la realizzazione della pasta:

- 500 g di farina "0"
- 25 g di lievito di birra
- 300 g di acqua
- un pizzico di sale
- 1/2 cucchiaino di zucchero

Per la realizzazione del resto della ricetta

- 300 g di broccoletti
- 6 filetti di acciughe sotto sale
- 40 g di pinoli
- 1 spicchio di aglio

- 3 cucchiaini di olio al peperoncino
- 10 g di farina
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Procedimento per la realizzazione della pasta:

Versare la farina mescolata al sale e allo zucchero a fontana sulla spianatoia o su una superficie da lavoro. Sbriciolate nel centro il lievito di birra e scioglietelo con qualche cucchiata di acqua tiepida (30 gradi) aiutandovi con i polpastrelli.

Cominciate ad incorporare la farina e gli altri ingredienti nel centro, aggiungendo poco alla volta l'acqua tiepida. Bisogna ottenere un impasto morbido, liscio e facile da lavorare. Lavoratelo energicamente fino a quando non si stacca qualsiasi traccia di impasto dalle dita.

La pasta deve essere morbida ed anche elastica. Riducetela a palla, infarinatela, e copritela con un tovagliolo e lasciatela lievitare in un luogo tiepido, al riparo dalle correnti d'aria, per almeno 2 ore circa, fino a quando l'impasto raddoppierà di volume.

Procedimento per la realizzazione del resto della ricetta:

Dividete i broccoletti in cimette, lavateli e scottateli in acqua bollente per 5 minuti. Dissalate le acciughe lavandole sotto l'acqua corrente, privatele della testa, della coda e della lisca e spezzettatele. Fate imbiondire l'aglio in una padella con l'olio, unite le acciughe e scioglietele nel condimento. Allungate la salsa con qualche cucchiaino di acqua tiepida, aggiungetevi i broccoletti e fateli insaporire per qualche istante.

Stendetela la pasta su una spianatoia con la farina fino ad ottenere una sfoglia sottile, adagiatela poi in una teglia spennellata di olio.

Distribuitevi sopra i broccoletti, cospargete con i pinoli e insaporite con un pizzico di sale. Mettete la teglia in forno a 220 gradi e cuocete per 30 minuti circa. Servite calda.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

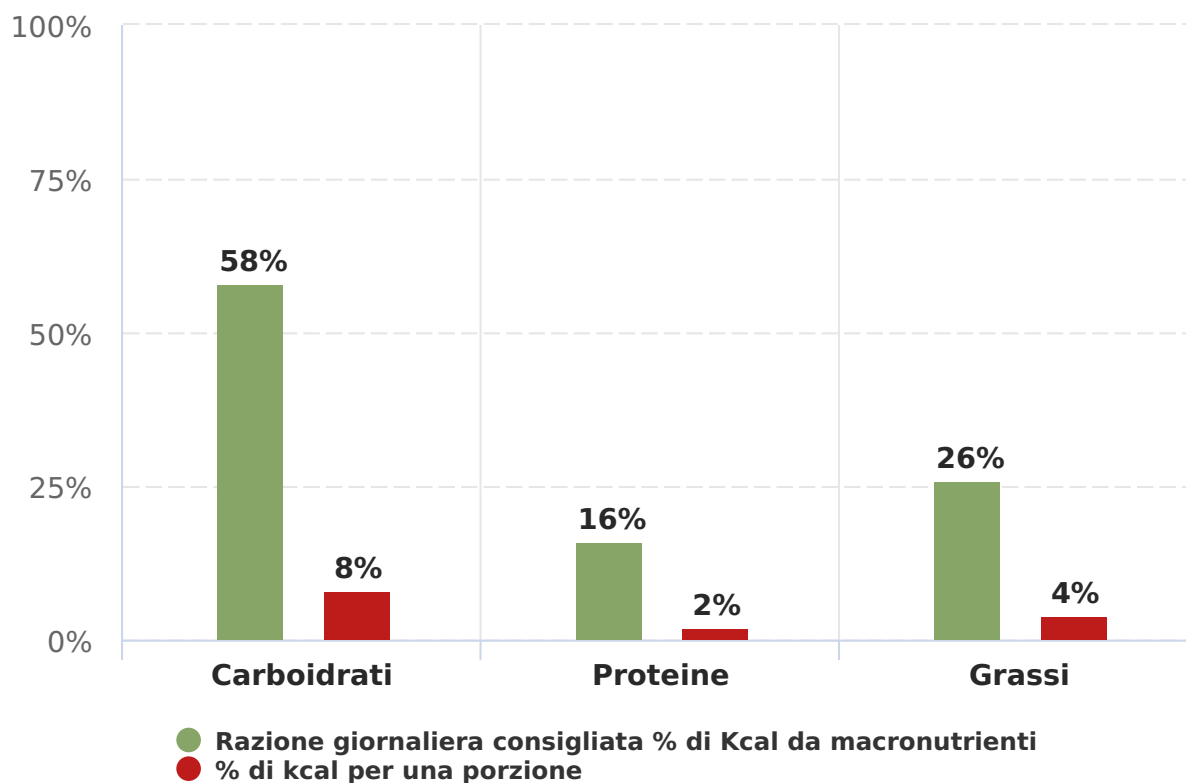
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	3850	642
Macronutrienti		
carboidrati	613 g	102 g
proteine	167 g	28 g
grassi totali	81 g	13 g
di cui saturi	13 g	2 g
di cui monoinsaturi	34 g	6 g
di cui polinsaturi	23 g	4 g
Micronutrienti		
calcio	718 mg	120 mg
vitamica C	162 mg	27 mg
selenio	32 mg	8 mg
vitamina A	54 mcg	9 mcg
fibre	47 g	9 g
colesterolo	71 mg	12 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 una quantità superiore di carboidrati e pochi grassi. Può essere 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, che non dovranno essere troppo ricchi di carboidrati.

Il piatto apporta ottime quantità di fibra e vitamina C, e buone dosi di minerali utili all'organismo, come calcio e selenio. 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: Arch. Margherita Fiorentino

Chef: Piero Franchini

