

RICETTE

QUICHE AI CARCIOFI



Tempo di preparazione: 20 minuti + 30 minuti per il riposo della pasta

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 6 persone

- 250 g di farina
- 145 g di burro
- 3 tuorli
- 80 g di guanciale
- 4 carciofi
- 2 dl di latte parzialmente scremato
- 30 g Grana Padano grattugiato DOP
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Impastate la farina con 125 g di burro ridotto a pezzettini, il latte, 1 dei tuorli d'uovo e un pizzico di sale. Disponete il composto così ottenuto su della pellicola trasparente, avvolgete bene il tutto e lasciate riposare in frigo per una mezz'ora abbondante.

Stendete la pasta in uno strato sottile e foderate una tortiera imburrata, bucherellando il fondo con una forchetta. Sminuzzate il guanciale e saltatelo in padella a fuoco moderato.

Pulite i carciofi e riduceteli in spicchi, lavateli e scottateli per un paio di minuti, poi toglieteli dall'acqua e lasciateli scolare un po'. Stendete la pasta, usatela per foderare un tegame rotondo, sul cui fondo disporrete il guanciale e i carciofi. Sbattete 2 tuorli in una terrina con il sale e il Grana Padano DOP grattugiato, e distribuiteli

sui carciofi.

Cuocete la quiche nel forno preriscaldato a 180° C per circa 40 minuti. Servite calda o tiepida.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

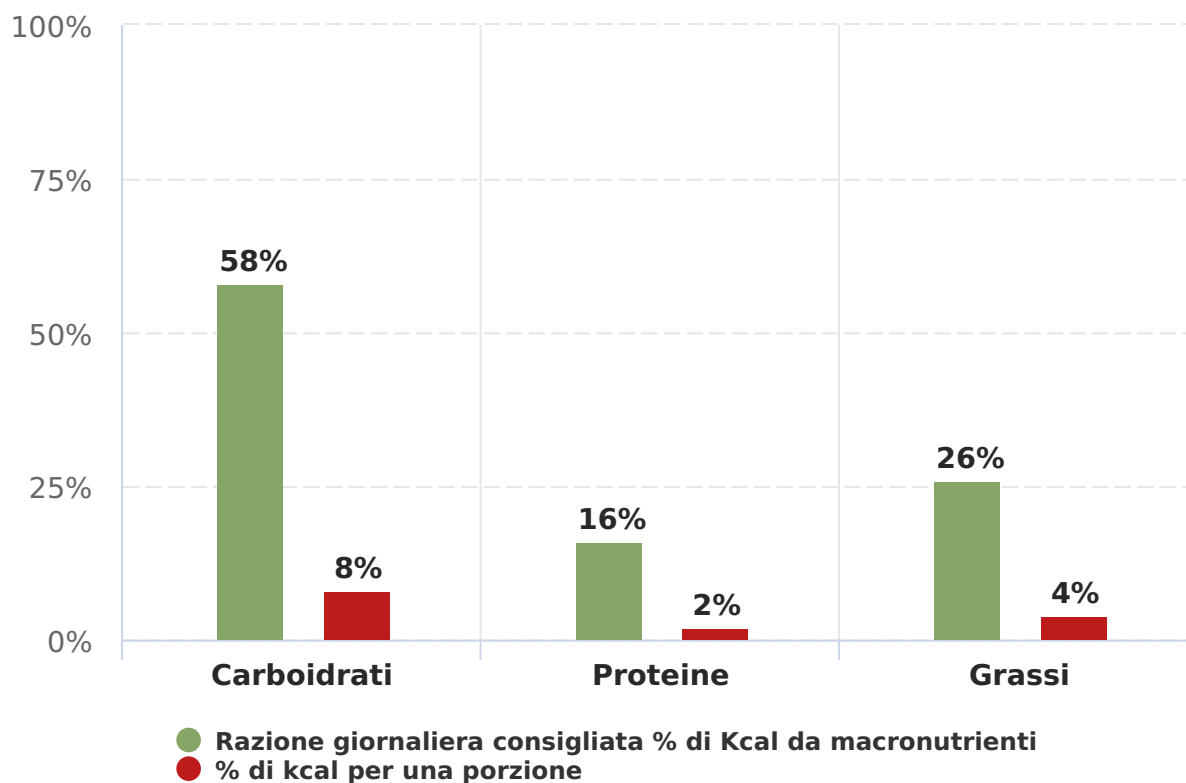
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie; **vitamine** e **minerali**, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2655	443
Macronutrienti		
carboidrati	170 g	28 g
proteine	89 g	15 g
grassi totali	180 g	30 g
di cui saturi	93 g	16 g
di cui monoinsaturi	54 g	9 g
di cui polinsaturi	14 g	2 g
Micronutrienti		
potassio	3308 mg	551 mg
calcio	1163 mg	194 mg
vitamina C	56 mg	9 mg
vitamina A	1919 mcg	320 mcg
fibre	30 g	5 g
colesterolo	1275 mg	213 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 meglio bilanciato se integrato ad esempio con 30 g di pane. Completano il pasto un piatto di verdura condita con del limone e un frutto di stagione. 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 più ricchi in carboidrati e più poveri di grassi.

La ricetta è una ottima fonte di potassio, vitamina A e fibre. Presenta anche buone dosi di calcio, contenuto soprattutto nel latte e nel Grana Padano DOP. La ricetta è anche ricca di colesterolo per cui si consiglia di limitare durante la giornata il consumo di alimenti e condimenti ricchi di grassi di origine animale come burro, salumi, e simili. 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