

RICETTE

TORTA DI RICOTTA E ZUCCHINE



Tempo di preparazione: 20 minuti + 15 minuti per il raffreddamento

Tempo di cottura: 50 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 400 g ricotta di mucca
- 2 zucchine piccole
- 250 g di pasta brisée
- una decina di steli di erba cipollina
- 30 g di Grana Padano DOP grattugiato
- qualche bacca di pepe rosa
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Stendete la pasta brisée dello spessore di circa mezzo centimetro. Foderate un tegame di circa 22 centimetri di lato con carta da forno, bagnata e strizzata, rivestitelo poi con la pasta brisée.

Bucherellate il fondo della tortiera con una forchetta, e ripiegate verso l'interno la pasta eccedente, di modo da

creare un bordo. Ricoprite il tegame con un foglio di alluminio e riempitelo di legumi secchi. Preriscaldate il forno a 200°C e cuocete la pasta per 20 minuti. Sfornate, togliete i legumi e l' alluminio e rimette la pasta in forno per altri 5 minuti.

In una terrina, lavorate insieme la ricotta, metà dell'erba cipollina tagliata fine, il sale, il Grana Padano DOP grattugiato e le bacche di pepe rosa pestate grossolanamente. Tagliate le zucchine a nastro con un pelapatate; immergetele in acqua bollente leggermente salata per un minuto, poi scolatele e lasciatele raffreddare. Ponete la crema di ricotta al centro della sfoglia di pasta, poi livellatela affinché raggiunga uno spessore uniforme. A questo punto decorate disponendo le fette di zucchine a croce, come se si trattasse di una crostata. Lasciate riposare la torta in frigo per circa un quarto d'ora, di modo che la ricotta diventi più compatta. Estraiete dal frigorifero e guarnite a piacere con gli steli di erba cipollina, poi 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.

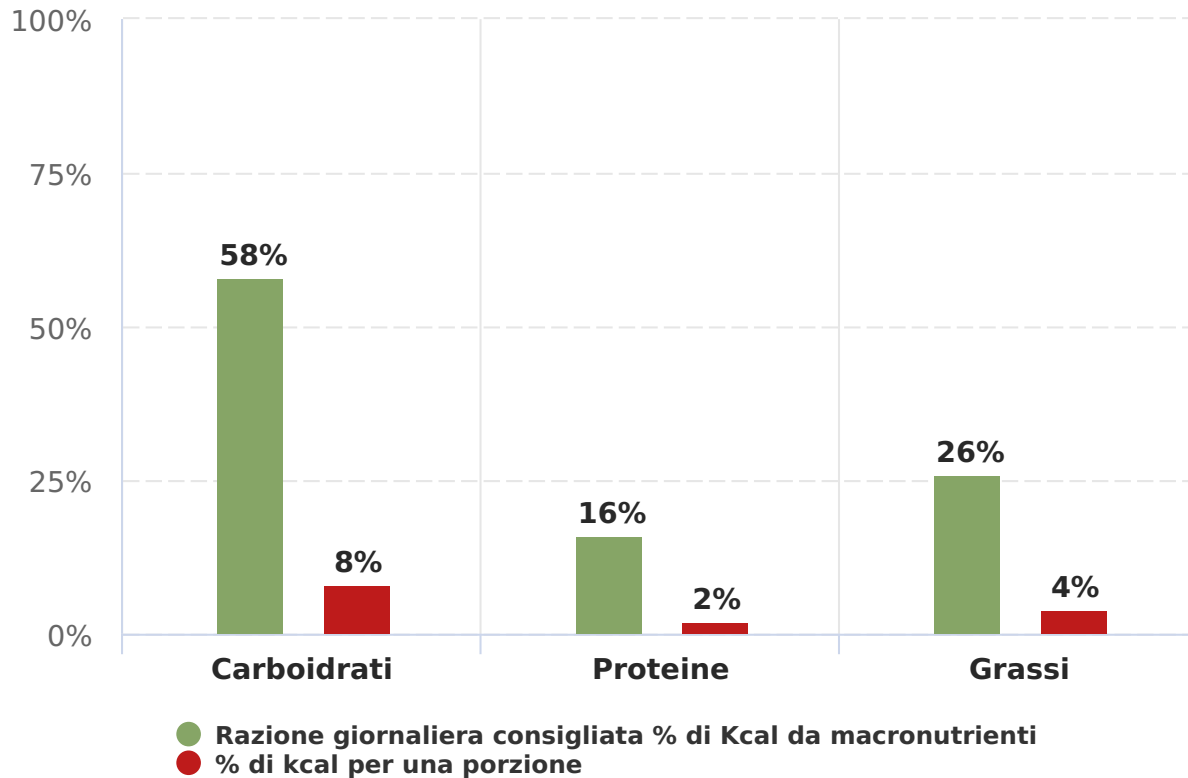
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2124	531
Macronutrienti		
carboidrati	124 g	31 g
proteine	64 g	16 g
grassi totali	152 g	38 g
di cui saturi	72 g	18 g
di cui monoinsaturi	56 g	14 g
di cui polinsaturi	16 g	4 g
Micronutrienti		
calcio	1792 mg	448 mg
vitamina C	28 mg	7 mg
vitamina A	1088 mcg	272 mcg
fibre	8 g	2 g
colesterolo	300 mg	4 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. Per la sua varietà di ingredienti e il suo apporto calorico, costituisce comunque un ottimo piatto unico, che può essere integrato con 30 g di pane, un piatto di verdura condita con del limone e un frutto di stagione, in modo tale da ottenere un pasto più completo e bilanciato. Ricordiamo in ogni caso che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata; per cui si consiglia di limitare nei pasti seguenti l'utilizzo di condimenti come burro e olio, nonché il consumo di cibi ricchi di grassi (insaccati, carni grasse ecc.).

Il piatto è molto ricco di calcio, quasi il 50% dei livelli di assunzioni giornalieri raccomandati, (LARN), contenuto nella ricotta e nel Grana Padano. Presenta inoltre buone dosi di vitamina A, importante antiossidante. 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.

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