

Torta di baccalà alla provenzale

 **Tempo di preparazione: 25 minuti**

 **Tempo di cottura: 25 minuti**

 **Difficoltà: Media**

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

 **Ingredienti per 6 persone**

 **Preparazione della ricetta**

 **Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti**

 **Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta**

 **Consigli nutrizionali**

 **Autori**

 **Leggi anche**

Ingredienti per 6 persone

Per la pasta

- 200 g di farina di Kamut
- 100 ml di acqua
- 20 g di olio extravergine di oliva
- mezza bustina di lievito istantaneo per torte salate
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di zucchero

Per la ricetta

- 800 g di baccalà dissalato
- 1 uovo
- 60 g di Grana Padano DOP
- 100 ml di latte intero
- 10 g (un cucchiaio) di olio extravergine di oliva
- sale e pepe macinato fresco
- 1 spicchio di aglio tritato

- 1 cucchiaio di erbe tritate (maggiorana, timo, salvia, menta e basilico)

Preparazione della ricetta

Per la pasta:

impastate la farina di Kamut con l'acqua, aggiungete 20 g di olio, il sale e lo zucchero. Lavorate fino ad ottenere un impasto omogeneo ed elastico, fate riposare in frigo per 15-30 minuti.

Per la farcia:

cuocere il baccalà a vapore per 10 minuti. Stendere il baccalà su un tagliere, togliere spine e pelle, fatelo a pezzetti che metterete in una terrina con il latte, l'uovo, l'aglio finemente tritato. Con un frullatore a immersione frullate fino ad ottenere un composto omogeneo e sodo, al quale aggiungerete le erbe finemente tritate, il Grana Padano DOP grattugiato, sale e pepe.

Per la ricetta:

Prendete 6 piccole terrine da porzione (come nella foto). Stendete, su di un piano di lavoro leggermente infarinato, la pasta con un mattarello fino a raggiungere lo spessore desiderato. Ricoprite le terrine con la pasta coprendo il fondo e i bordi, modellando a piacere, e punzecchiatele con una forchetta. Versate la farcia nella terrina e spargete un filo d'olio. Nel frattempo avrete portato il forno a 210°C, infornate e cuocete per 25 minuti. Se vi rimane la pasta potete creare delle decorazioni a forma di pesce. Servite la torta calda nella terrina di cottura guarnendola con qualche oliva nera.

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.

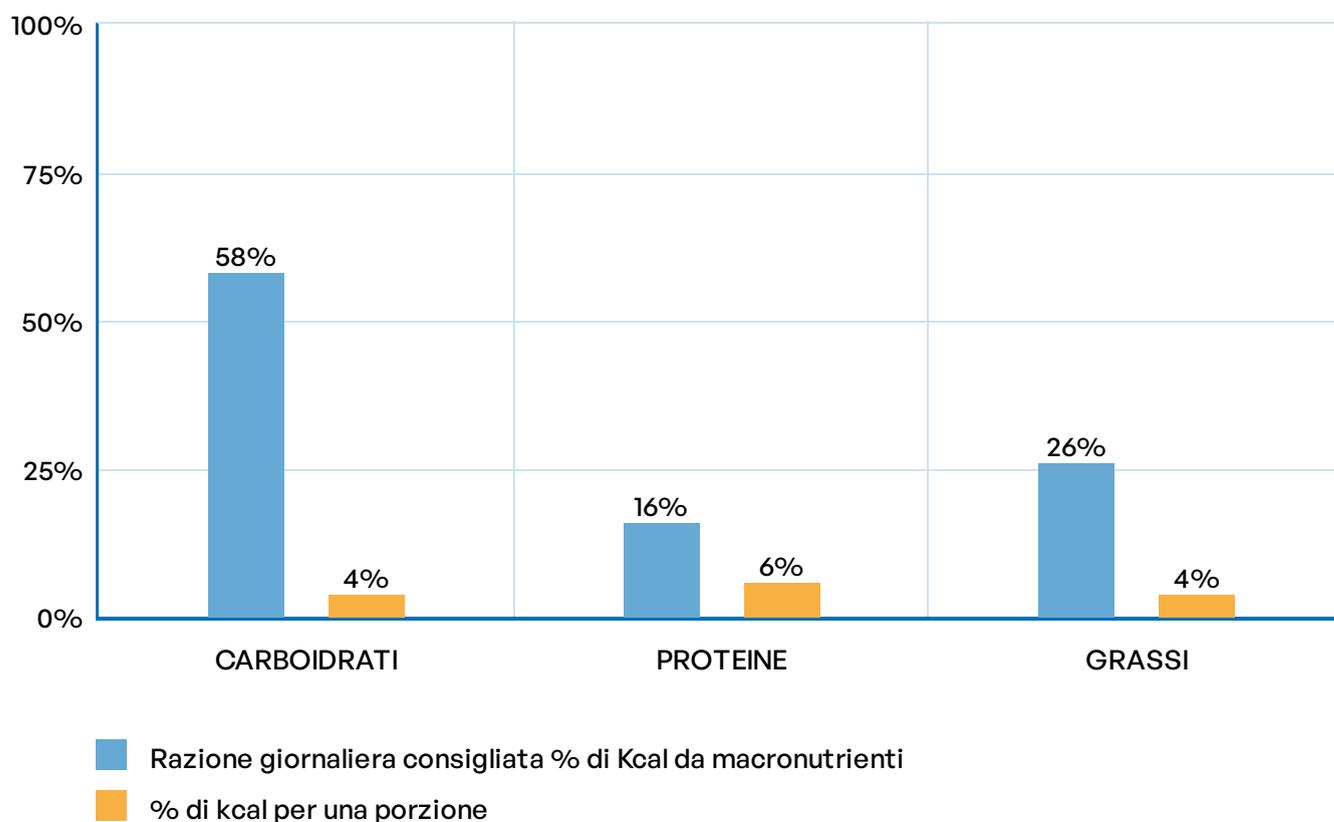
	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1818		303	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	132	G	22	G
PROTEINE	186	G	31	G
GRASSI TOTALI	60	G	10	G
DI CUI SATURI	18	G	3	G
DI CUI MONOINSATURI	30	G	5	G
DI CUI POLINSATURI	6	G	1	G
CALCIO	1020		170	
MACRONUTRIENTI				
IODIO	945	MCG	157	MCG

	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
ZINCO	23	MG	4	MG
SELENIO	143	MCG	24	MCG
VITAMINA B12	11	MCG	2	MCG
FIBRE	18	G	3	G
COLESTEROLO	690	MG	115	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 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 benefici per l'organismo. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia un primo di pasta e 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. Questo secondo è ricchissimo di importanti antiossidanti come i minerali zinco e selenio che coprono oltre il 40% del fabbisogno medio giornaliero di una persona adulta, oltre ad un ottimo apporto di iodio e vitamina B12.

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

Leggi anche

{article-slider}