

Tortino di pomodori ripieni

 **Tempo di preparazione: 30 minuti**

 **Tempo di cottura: 40 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

- 300 g di pasta brisee
- 50 g di olive verdi snocciolate
- 50 g di olive nere snocciolate
- 20 pomodorini San Marzano (400 g)
- 200 ml di latte
- 30 g di pangrattato
- 1 cucchiaio di capperi
- 2 cipolle
- 200 g di mozzarella
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva (50 g)
- 2 uova
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale q.b.

- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Sbollentate i pomodori, sgocciolateli, privateli della pelle, eliminate i semi, salateli e capovolgeteli perchè perdano l'acqua di vegetazione. Sbucciate le cipolle, lavatele e affettatele, fatele appassire in un tegame con 2 cucchiari di olio, salate e pepate. Tritate separatamente le acciughe, le olive nere e verdi; tagliate la mozzarella a dadini. Mondate e tritate il prezzemolo. Scaldate una padella antiaderente e tostate leggermente il pangrattato, poi mescolatelo fuori dal fuoco con 1 cucchiario di cipolla appassita, le acciughe, le olive, i capperi, la mozzarella, il prezzemolo, un pizzico di sale e di pepe e 2 cucchiari di olio. Distribuite il composto nei pomodorini. Sbattete le uova con il latte, salate e pepate. Stendete la pasta dello spessore di 1 centimetro, foderate poi una tortiera unta con l'olio rimasto. Bucherellate la pasta e distribuite sul fondo le cipolle rimaste, versate sopra il composto di uova e adagiate i pomodori ripieni capovolti. Cuocete la torta nel forno già caldo a 180°C per 40 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.

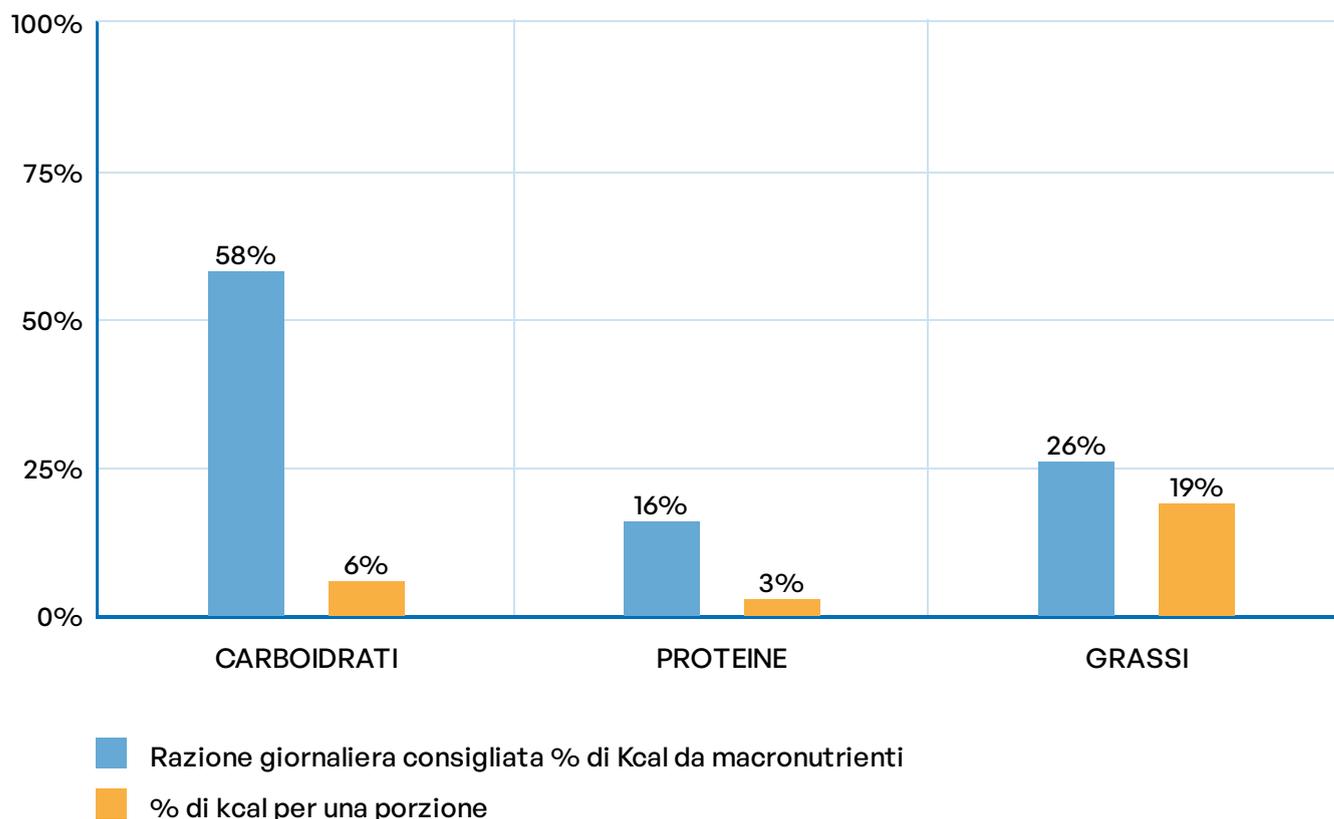
	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	3420		570	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	186	G	31	G
PROTEINE	96	G	16	G
GRASSI TOTALI	258	G	43	G
DI CUI SATURI	84	G	14	G
DI CUI MONOINSATURI	120	G	20	G
DI CUI POLINSATURI	24	G	4	G
CALCIO	1134		189	
MACRONUTRIENTI				
VITAMINA C	144	MG	24	MG
VITAMINA A	4038	MCG	673	MCG
FIBRE	12	G	2	G

	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
COLESTEROLO	630	MG	105	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, questa ricetta apporta una quantità inferiore di carboidrati e di proteine e una superiore di grassi. E' possibile bilanciare meglio il pasto accompagnando il tortino con circa 30-40 g di pane (oltre che con della verdura, che non apporta calorie ma è ricca di importanti micronutrienti) e consumando un frutto a fine pasto. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina A, importante antiossidante, buone quantità di vitamina C e calcio. Con questa ricetta si assume anche una buona dose di colesterolo (la cui soglia massima giornaliera è attestata mediamente a 300 mg/die), per cui è bene limitare l'assunzione di alimenti di origine animale durante il resto della giornata. 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: Piero Franchini

Leggi anche

{article-slider}