

Sardine beccafico



Tempo di preparazione: 50 minuti



Tempo di cottura: 25 minuti



Difficoltà: Media

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

[Ingredienti per 4 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 4 persone

- sarde fresche 800 g
- alloro q.b.
- succo d'arancia 150 ml

per il ripieno

- pangrattato 50 g
- uvetta 25 g
- prezzemolo da tritare q.b.
- pinoli 25 g
- acciughe sott'olio 2 filetti
- sale fino 1 pizzico
- pepe nero q.b.
- zucchero 1 cucchiaino
- olio extravergine d'oliva 30 g

Preparazione della ricetta

Accendete il forno a 200°, pulite le sarde lasciando la coda. Apritele a libro e passatele nel pangrattato tostato. Mettete un cucchiaino di olio in una padella e fate dorare le sarde a fuoco lento. A parte, mettete l'uvetta sultanina in ammollo in acqua calda e lasciatela rinvenire. Tritate le acciughe e il prezzemolo. Unite al pangrattato i pinoli, l'uvetta ben strizzata, il prezzemolo, le acciughe, l'aglio, il sale e il pepe. Dopodiché, con un cucchiaino di legno, amalgamate e disponete il composto sulle sarde, arrotolandole su se stesse. Adagiate le sarde in una pirofila foderata con carta da forno. Sistemate tra una sarda e l'altra una foglia di alloro. Cospargete col composto di pangrattato rimasto e irrorate con una miscela di olio e succo d'arancia. Informate le sarde per circa 15-20 minuti.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

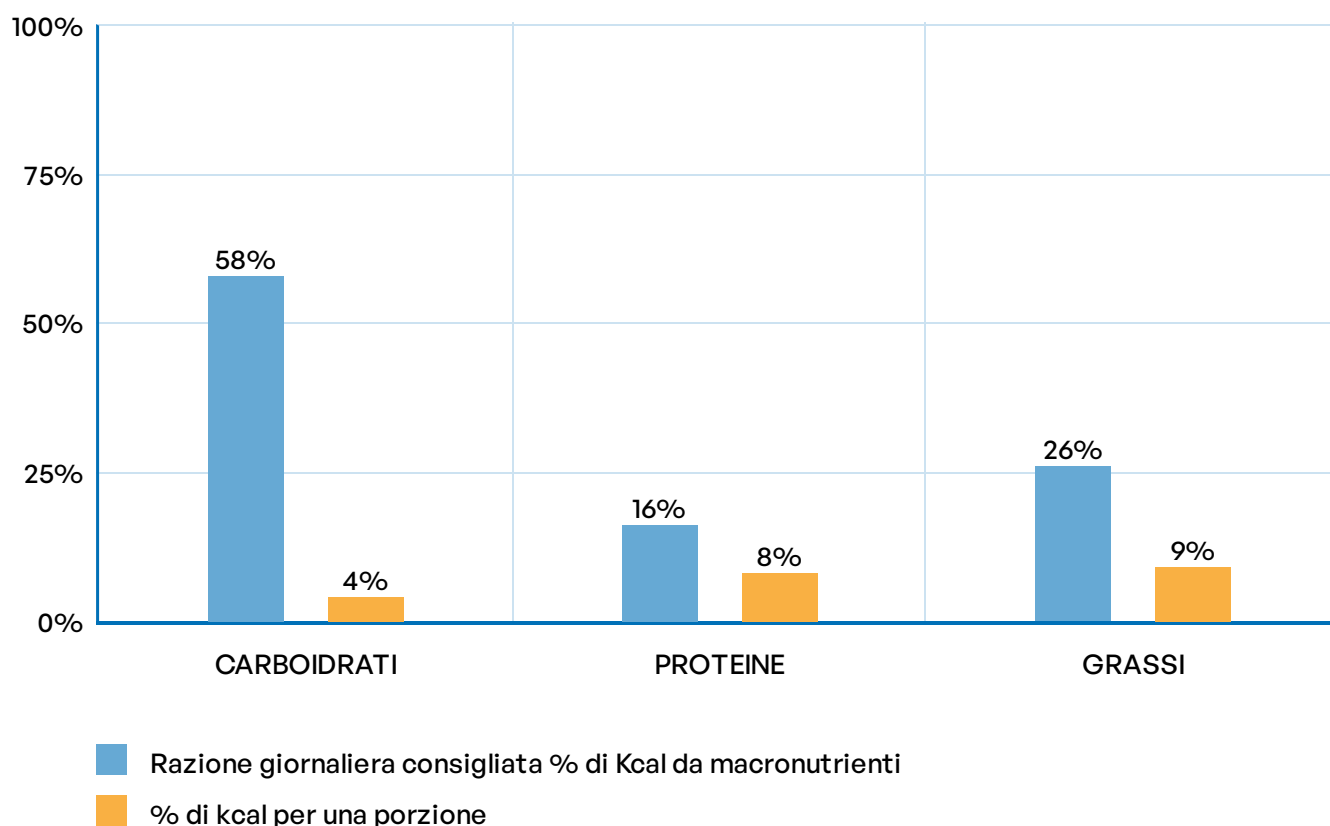
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1755		439	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	81	G	20	G
PROTEINE	182	G	45	G
GRASSI TOTALI	80	G	20	G
DI CUI SATURI	15	G	4	G
DI CUI MONOINSATURI	36	G	9	G
DI CUI POLINSATURI	22	G	5	G
FERRO	17		4	
MACRONUTRIENTI				
ZINCO	9	MG	2	MG
SELENIO	227	MCG	57	MCG
IODIO	194	MCG	48	MCG
VITAMINA B12	72	MCG	18	MCG
VITAMINA D	37	MCG	9	MCG
VITAMINA E	11	MG	3	MG

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
FIBRE	7	G	2	G
COLESTEROLO	509	MG	127	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, 84 g di proteine e 60 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, sulla base di una dieta da 2100 Kcal.



Consigli nutrizionali

Un secondo della tradizione mediterranea buonissimo e con grande potere nutritivo. Il pesce azzurro apporta proteine ad alto valore biologico e grassi benefici per la salute, mono e polinsaturi come gli omega3, ma anche vitamine e minerali. In particolare iodio e ferro coprono circa un terzo del fabbisogno giornaliero di un adulto, zinco e selenio unitamente alla vitamina E sono potenti antiossidanti, la vitamina B12 è circa 7 volte quella raccomandata giornalmente mentre la D circa il 70%. Come tutte le carni anche le sardine contengono colesterolo, ma la quantità di questa ricetta è circa la metà di quanto è consentito in una giornata. Consumando questo secondo con un contorno di verdura, gli altri pasti della giornata possono essere regolari: primi di pasta o riso e frutta a merenda o fine pasto. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

FABBISOGNO ENERGETICO IN ETÀ PEDIATRICA PER OGNI CHILO DI PESO		
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

Leggi anche

