

Torta di patate, Grana Padano DOP e rosmarino

 Tempo di preparazione: 30 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 farro
- 100 ml di acqua
- 20 g di olio extravergine di oliva
- mezza bustina di lievito istantaneo per torte salate
- un pizzico di sale e di zucchero

Per la ricetta

- 300 g di patate
- 100 g di Grana Padano DOP grattugiato
- 4 cipolle rosse affettate sottili
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 3 grossi rametti di rosmarino

- 1 albume
- sale e pepe

Preparazione della ricetta

Preparate la pasta impastando 200 g di farina di farro, aggiungete 20 g di olio, il lievito, il sale, lo zucchero e impastate con 100 ml di acqua. Quando avrete ottenuto un impasto omogeneo, separatene un po' che userete per guarnire il bordo, lavoratelo col mattarello fino a raggiungere lo spessore desiderato e stendetelo in una teglia antiaderente da pizza di circa 25 cm di diametro.

Con una mandolina affettate le cipolle e le patate più finemente possibile in modo che risultino quasi trasparenti. Grattugiate il Grana Padano DOP. Riempite la teglia in 2 strati in questa sequenza: uno strato di patate che copra tutta la teglia, uno strato di Grana Padano DOP, uno strato di cipolle, per finire cospargete di Grana Padano DOP. Arrotolate la pasta rimasta formando una treccia che metterete intorno alla teglia spennellandola con l'albume. Cospargete la torta con gli aghi di rosmarino e versate un po' di olio a filo. Fate cuocere nel forno già caldo a 90°C per 25 minuti, finché le patate non saranno tenere e la pasta ai bordi non risulterà dorata e croccante.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

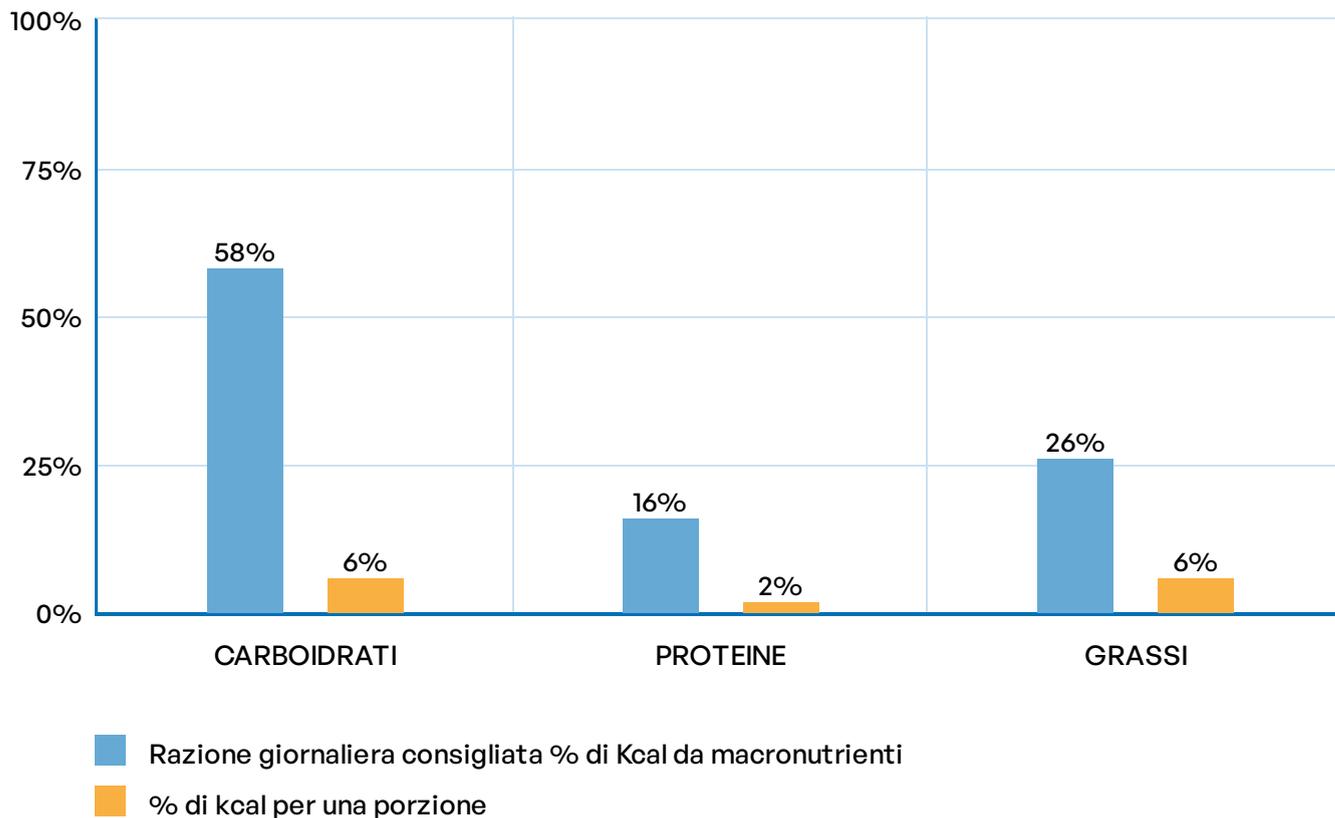
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 6 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1788		298	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	204	G	34	G
PROTEINE	72	G	12	G
GRASSI TOTALI	78	G	13	G
DI CUI SATURI	24	G	4	G
DI CUI MONOINSATURI	36	G	6	G
DI CUI POLINSATURI	6	G	1	G
CALCIO	1464		244	
MACRONUTRIENTI				
ZINCO	16	MG	3	MG
FIBRE	30	G	5	G
COLESTEROLO	108	MG	18	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 grassi, anche se più del 50% sono grassi benefici per l'organismo. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia 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 grassi.

La ricetta apporta una buona quantità di fibre e circa un quarto del fabbisogno giornaliero di calcio per la popolazione adulta. Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, 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)	KCAL/KG (VALORE)

	MEDIO)	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}