

# Cappone ripieno alle castagne

 **Tempo di preparazione: 45 minuti**

 **Tempo di cottura: 90 minuti**

 **Difficoltà: Difficile**

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

 **Ingredienti per 8 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 8 persone

- 250 g di petto di pollo
- 1 cappone (3 kg)
- 100 g di pane
- 50 ml di latte
- 4 mele (600 g)
- 200 g di castagne secche
- 30 g di brandy
- 100 g di Grana Padano DOP
- 2 uova
- 50 g di pancetta affumicata
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1/2 bicchiere di vino bianco

- 1 mestolo di brodo vegetale

## Preparazione della ricetta

Disossate il cappone, bagnatelo con il brandy e lasciatelo riposare per circa 30 minuti. Lessate le castagne facendo attenzione che rimangano intere. Pelate le mele svuotando l'interno, ma mantenendole intere.

Lessate e poi pelate le castagne, facendo attenzione che la metà rimangano intere. Lavate e tagliate a pezzetti una mela, tagliate a dadini la pancetta e fatela rosolare, facendo saltare anche i pezzetti di mela per circa 2 minuti nell'olio. Tagliate il petto di pollo a pezzetti e bagnate il pane nel latte, passateli poi nel mixer con la pancetta e la mela. Versate il tutto in una terrina, unitevi un'altra mela a pezzetti, la metà delle castagne spezzettate, il Grana Padano grattugiato, il sale e le uova, e amalgamate aggiungendo un pizzico di pepe.

Farcite il cappone con il ripieno così ottenuto, cucite per non farlo uscire durante la cottura, legate il corpo del cappone alle ali e alle cosce, bagnatelo con olio e fate cuocere in forno a 200°C per circa 90 minuti. Dalle altre 2 mele ricavate delle palline, mettetele in una padella con le castagne intere, versate in padella il sugo di cottura del cappone, aggiungete l'olio rimasto, il vino e il brodo, facendo cuocere fino a che non si formerà una salsetta. Mettete il cappone su un piatto da portata, guarnite con le palline di mela e le castagne, unite la salsetta e 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.

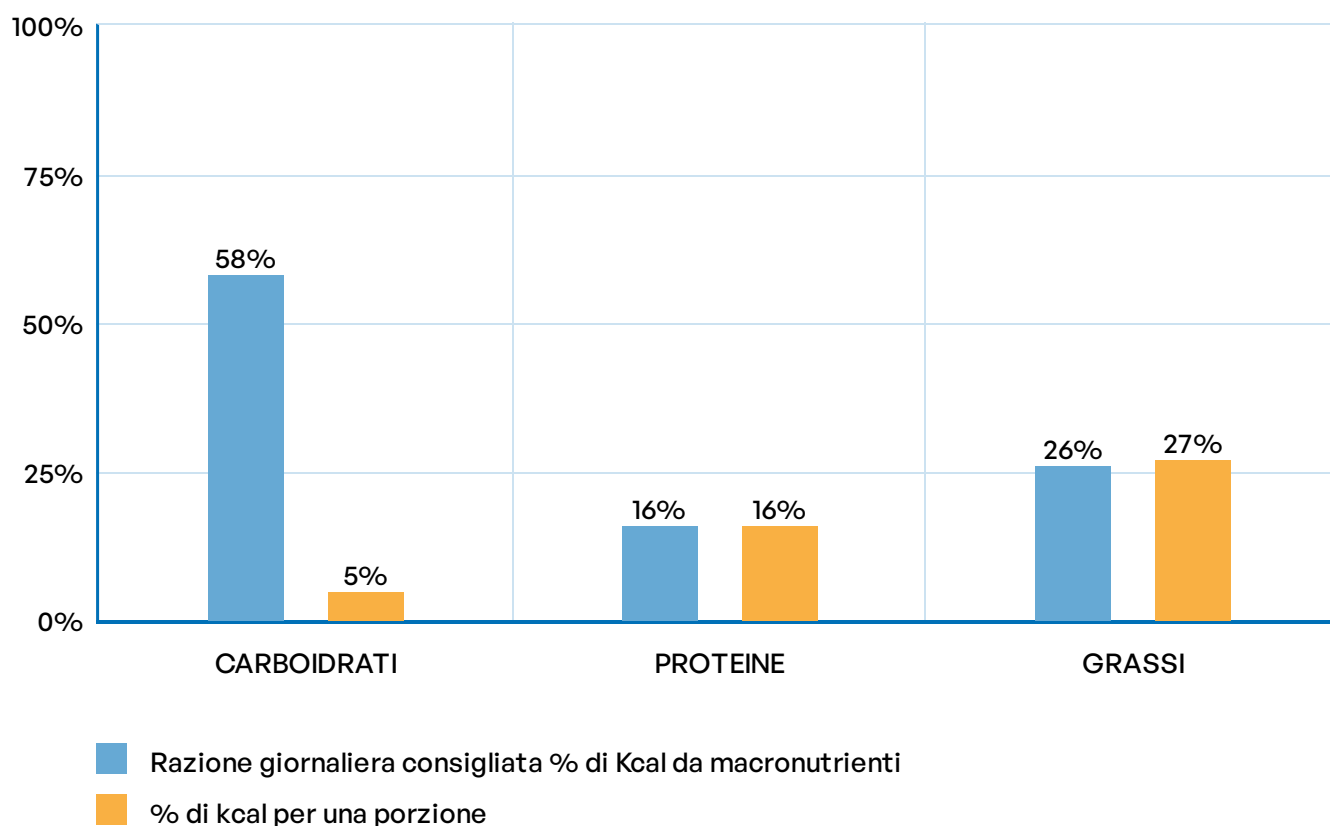
	Valori nutrizionali per 8 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	8104		1013	
Macronutrienti				
carboidrati	224	g	28	g
proteine	704	g	88	g
grassi totali	480	g	60	g
di cui saturi	144	g	18	g
di cui monoinsaturi	216	g	27	g
di cui polinsaturi	80	g	10	g
calcio	1584		198	
Micronutrienti				
vitamina C	40	mg	5	mg
ferro	24	mg	3	mg
vitamina A	608	mcg	76	mcg

	Valori nutrizionali per 8 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
fibre	24	g	3	g
colesterolo	3536	mg	442	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 presenta un quantitativo superiore di proteine e grassi e uno inferiore di carboidrati. Visto l'alto contenuto calorico del piatto, meglio limitarsi a un frutto a fine pasto, ricordando comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati durante la giornata.

Il piatto offre un buon apporto di ferro, calcio e fibre, oltre che discrete dosi di vitamina C (che favorisce l'assorbimento del ferro) e vitamina A. Con questa ricetta si assume anche un'elevata 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 e nei giorni successivi. Questa ricetta è particolarmente indicata per le occasioni di festa e 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso</b> (valore medio)	<b>Kcal/kg</b> (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}