

Prodotti di stagione in tavola: la sorprendente melagrana!

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



I benefici della melagrana

La melagrana è un frutto sorprendente non solo per la sua bellezza e bontà, ma anche per la sua funzionalità e versatilità. I suoi arilli hanno un colore variabile dal bianco al rosso rubino e un'acidità più o meno spiccata, perciò il frutto è utilizzabile sia per le preparazioni dolci che per quelle salate.

La funzionalità di questo frutto sta non solo nella presenza di potenti antiossidanti fenolici, gli ellagitannini, ma anche nella composizione dei suoi semi ricchi di acidi grassi utili alla salute e di altri composti lipofili come glicolipidi, fosfolipidi, steroli, vitamine liposolubili e fenoli che oltre ad apportare benefici antiossidanti, mantengono la stabilità ossidativa degli acidi grassi polinsaturi dei semi.

Alici alla crema di melagrana

Oggi vi proponiamo una ricetta nella quale i benefici della melagrana si sposano a quelli del pesce azzurro, in un risultato gradevole agli occhi e al palato

Ricetta

Ingredienti (2 persone)

- 300 g di alici fresche
- 150 g di arilli di melagrana
- 30 g di olio extravergine d'oliva
- 6 olive verdi da tavola non salate (30 g)

Procedimento:



In una padella porre l'olio evo, disporre le alici con il dorso all'ingiù, una accanto all'altra.

In una ciotola sgranare gli arilli della melagrana, porli in un frullatore potente e frullare velocemente per ottenere una crema.

Snocciolare le olive e tagliarle a cubetti piccoli.

Aggiungere alle alici i cubetti di olive, coprirli con la crema di arilli e salare leggermente. Accendere la fiamma bassissima, lasciare cuocere per pochissimi minuti (circa 5-7) sempre a fiamma bassa, mescolando la crema senza mai girare i filetti di alici. Non cuocere più a lungo del tempo indicato, per preservare gli acidi grassi del pesce. Servire su un letto di songino oppure di rucola o di insalata mista lasciando che la crema di melagrana serva da condimento anche per l'insalata. In questo modo gli acidi grassi diluiti nell'olio d'oliva non andranno persi.

Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Proteine g	Carbo- idrati g	Zuccheri g	Grassi g	Mono- insaturi g	Polin- saturi g	Fibre g	Cole- sterolo g
Alici	393	61,05	0	0	3,84	3,54	4,89	0	180
Melagrana	124,5	2,50	28,05	20,05	0,18	0,14	0,12	6	0
Olio evo	265	0	0	0	4,14	21,88	3,12	0	0
Olive verdi	43,5	0,31	1,15	0,16	0,61	3,4	0,39	0,99	0
Totale per ricetta	826	63,86	29,2	22,1	8,77	28,96	8,52	6,99	180
Totale per persona	413	31,96	14,6	11,05	4,38	14,48	4,26	3,49	90

Articolo a cura di:

Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: **123RF Archivio Fotografico**: @lightfieldstudios | @lola1960



Condividi su:

