



Polpette lipidomiche



Polpette vegetariane omega-3

Polpette di carne al sugo? Mettete da parte i grandi classici perché oggi abbiamo in mente delle stuzzicanti polpette vegetariane con ricotta e spinaci!

Usando uno tra gli abbinamenti più riusciti in cucina – ricotta e spinaci – creiamo un piatto equilibrato dal punto di vista lipidomico e adatto anche ai vegetariani, per l'apporto di ALA (acido alfa linolenico) proveniente da fonte vegetale.

Vediamo insieme le proprietà e benefici dei preziosi ingredienti che utilizzeremo nella nostra ricetta nutr lipidomica.

Spinaci: verdura dal contenuto omega-3

Molti sono i benefici che possiamo associare alle sostanze contenute negli spinaci. Esercitano un'azione antiossidante e antitumorale: il merito va alle **vitamine A e C, carotenoidi** e **magnesio**. Contengono inoltre **Vitamina K**, essenziale per la coagulazione del sangue, **calcio**, dai noti benefici per le ossa ed **acido folico** elemento che regola la funzione cellulare, la crescita dei tessuti e previene la stanchezza fisica e mentale. E' la verdura con il più alto contenuto di **omega-3** – 360 g di acido alfa linolenico (ALA) su 100 g di spinaci – dalle note proprietà antinfiammatorie.

Infine, per la presenza di **fibre solubili**, gli spinaci favoriscono la **regolarità intestinale**, riducono il rischio di cancro del colon e controllano l'assorbimento di colesterolo e zuccheri.

Ricotta di capra

La ricotta di capra viene ritenuta un **cibo particolarmente digeribile e tollerato**, caratterizzato da un alto valore nutrizionale e bassa percentuale di grassi, per cui è invece consigliato a chi soffre di ipercolesterolemia. Il latte di capra contiene **acidi grassi a catena corta**, che inibiscono l'accumulo del colesterolo e ne favoriscono invece la mobilizzazione dai depositi. Inoltre è ricco di isomeri **dell'acido linoleico coniugato**, il CLA, che prevengono l'insorgenza di tumori, patologie cardiovascolari, l'aterosclerosi e persino il diabete.

Viene raccomandato come alimento sia per i bambini che per chi è affetto da problemi gastrici.



Tra le **vitamine e i minerali** presenti nella ricotta di capra elenchiamo: vitamina A, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina E, calcio, fosforo, magnesio, zinco, iodio, selenio, potassio, ferro, sodio. Le vitamine e i minerali che contiene facilitano il buon funzionamento del metabolismo e sono ricchi di proprietà antiossidanti.

Parmigiano Reggiano

Il Parmigiano Reggiano possiede un'elevata concentrazione energetico-nutrizionale.

Le caratteristiche nutrizionali del Parmigiano Reggiano sono diverse; contiene **poco lattosio** e ciò lo rende idoneo (quasi sempre) anche nell'alimentazione dell'intollerante a questo zucchero. Inoltre, apporta una notevole concentrazione di **proteine ad alto valore biologico**, aspetto molto interessante per gli sportivi, per la crescita dei bambini, per le persone che seguono un regime vegetariano e per chi soffre di malassorbimento intestinale. Infine, il Parmigiano Reggiano è ricco di riboflavina (vit. B2), retinolo (vit. A) e vitamina D.

Ricetta Nutrilipidomica

POLPETTE DI SPINACI, RICOTTA DI CAPRA E PARMIGIANO

Le polpette di ricotta e spinaci sono un secondo piatto originale e gustoso, sano e leggero che mette d'accordo grandi e piccini, vegetariani e onnivori. A prepararle ci vuol poco, a gustarle ancora meno! Perciò vi consigliamo di sfornarne davvero tante perchè andranno proprio a ruba!

INGREDIENTI PER CIRCA 24 POLPETTE

- Spinaci già puliti 250 g
- Ricotta di capra 250 g
- Parmigiano Reggiano DOP (da grattugiare) 50 g
- Pangrattato 40 g
- Olio extravergine d'oliva 20 g
- Aglio 1 spicchio
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.

PER LA PANATURA

- Uova 1
- Pangrattato q.b.
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.



Preparazione:

Scaldare l'olio insieme ad uno spicchio d'aglio intero, tuffare gli spinaci precedentemente lavati e lasciar sfrigolare a fiamma viva cuocendo per 4-5 minuti, mescolando spesso fino a farli appassire completamente. Eliminare l'aglio e poi mettere a

scolare gli spinaci in un colino, schiacciandoli leggermente con una spatola, in modo da perdere l'acqua in eccesso e lasciarli raffreddare. Una volta freddi sminuzzare grossolanamente al coltello.

A questo punto versare la ricotta in una ciotola (se necessario, eliminare precedentemente l'acqua in eccesso) e rimestare con il cucchiaino. Unire gli spinaci e il formaggio grattugiato, regolare di sale e pepe e mescolare. Per dare maggior consistenza alle polpette, aggiungere il pangrattato e continuare ad amalgamare.

Non appena l'impasto sarà pronto si possono formare le polpette. Prelevare quindi un po' di impasto, circa 20 grammi e modellare con le mani. Si otterranno così circa 24-26 piccole polpette.

Passare delicatamente le polpette in una ciotolina con l'uovo sbattuto insieme a sale e pepe, e successivamente in un'altra ciotolina con il pangrattato. Continuare così fino ad usare tutto l'impasto. Sistemare le polpette su una leccarda rivestita con carta forno e cuocere le polpette di spinaci e ricotta in forno preriscaldato, in modalità statica, a 200° per circa 20 minuti.

Consigli:

- Scegliere germogli giovani e foglie tenere degli spinaci.
- Per mantenere le proprietà organolettiche, cucinate gli spinaci scottandoli leggermente in padella.
- Assicuratevi che gli spinaci siano ben strizzati poiché l'impasto resterà molto umido.

- Comprate solo ricotta fresca e ben asciutta. Se necessario fatela scolare in un setaccio per un paio d'ore.
- Se notate che l'impasto è troppo morbido potete aggiungere altro formaggio grattugiato.

Un'altra ricetta a base di omega-3: >

www.lipinutragen.it/cubotti-di-tonno-o-salmone/

Per approfondire:

Integratori a base di omega-3: >

www.lipinutragen.it/integrazione-di-omega/

Articolo a cura del Gruppo Redazionale di Lipinutragen

Ricetta realizzata da Andreea Popa, Account Data Entry e Customer Care, appassionata alla cucina.

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: 35892501 : ©marcomayer

| 127194843 : ©belchonock
