

Riscopriamo i carciofi

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



È tempo di carciofi per la ricetta nutr lipidomica

Il carciofo, fiore delizioso dal peculiare retrogusto dato dalla cinerina (un polifenolo di cui è ricchissimo), è un alimento importantissimo per la nostra salute. Oltre che essere un supporto per i sistemi di detossificazione epatica, il carciofo è uno dei vegetali apportatori di fibre prebiotiche, essenziale nutrimento per un microbiota sano e per il miglioramento e il riequilibrio della flora microbica intestinale.

Cuori di carciofi al sapore di mare

Il suo particolare sapore va a nozze con i prodotti del mare. In questa ricetta abbiamo scelto i gamberetti per la loro dolcezza che ben si accostano al gusto pulito e fresco del carciofo. Provate a condirci delle fettuccine e otterrete un piatto unico e completo.

Ricetta

Ingredienti per 4 persone:

- 800 g di cuori di carcio.
- 400 g di gamberetti sgusciati
- 120 g di scalogno
- 150 g di arancia biologica intera
- 80 g di olio evo
- 30 g di yogurt greco bianco naturale 0% di grassi
- 40 g di prezzemolo
- 50 g di succo di limone (non viene conteggiato nei valori nutrizionali perché non viene aggiunto agli ingredienti, ma serve solo ad acidulare l'acqua)
- acqua quanto basta
- sale quanto basta



Procedimento:

Privare l'arancia della scorzetta superficiale ricavandone delle listerelle sottili, dunque spremere il succo dividendolo in parti uguali in due ciotole.

In una ciotola capiente porre acqua e succo del limone; privare i carciofi delle foglie più dure e del gambo, tagliarli a fettine e metterli a bagno nell'acqua acidulata affinché non anneriscano.

In una ciotolina porre lo yogurt greco, metà del succo d'arancia e 20 g di olio evo. Amalgamare bene fino a ottenere un composto omogeneo.

In una padella mettere a scaldare 60 g di olio evo, lo scalogno e una decina di sottilissime listerelle di scorzetta d'arancia. Quando l'olio sarà caldo, ma non fumante, aggiungere i cuori di carciofo strizzati. Mescolare e aggiungere i gamberetti sgusciati, l'altra metà del succo d'arancia e far cuocere fino a che i carciofi non saranno teneri, ma ancora al dente.

Servire in un piatto piano con la salsina di accompagnamento.

Con questo piatto è possibile condire la pasta, il riso o altro cereale in chicco, utilizzando la salsina come amalgama del nostro primo piatto che diverrà un piatto unico perché completo di tutti i macronutrienti.

(Immagine a scopo illustrativo)

Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Pro- teine (g)	Carbo- idrati (g)	Zuc- cheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono- insaturi (g)	Polin- saturi (g)	Fibre (g)	Cole- sterolo (g)
Cuori di carciofo	376	26,16	84,08	7,92	1,2	0,29	0,04	0,512	43,2	
Gamberetti	284	54,44	3,64		4,04	0,46	0,32	0,52		0,50
Scalogno	86,4	3	20,16	9,44	0,12	0,020	0,016	0,046	38,4	
Arancia bio	70,5	1,41	17,62	14,02	0,18	0,022	0,034	0,037	3,6	
Olio evo	707				80	11,04	58,36	8,41		
Yogurt greco	16,2	3,09	0,9	0,9						
Prezzemolo	14,4	1,18	2,53	0,34	0,32	0,05	0,12	0,05	1,32	
Limone succo										
Totale per ricetta	847,5	89,28	128,93	32,62	85,86	11,88	58,89	9,37	86,52	

Totale per persona	211,9	22,32	32,23	8,15	21,46	2,97	14,72	2,34	21,63
---------------------------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	------	-------

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:** @Josep M Penalver | @riderfoot