

Sardine: omega-3 naturali!

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Omega-3 e le sardine

Le ferie estive stanno volgendo al termine, ma non per questo bisogna rinunciare ai piatti che hanno colorato le nostre tavole vacanziere, soprattutto se "ricchi" di proprietà benefiche per l'organismo.

La ricetta nutr lipidomica di oggi è un piatto della tradizione siciliana che sposa gusto, profumi e benessere di una terra assoluta: pasta con le sarde. Le versioni tradizionali sono moltissime ma la nostra prevederà soltanto l'uso degli ingredienti principali, cotti pochissimo, in modo da non alterarne le proprietà benefiche. Tra gli ingredienti vi sono: le sardine, economici pesci azzurri ricchi di Omega-3, soprattutto di DHA, e a differenza delle alici, hanno in proporzione un minor contenuto di grassi saturi, insieme al finocchietto selvatico, dalle profumate foglie note per le proprietà digestive e depurative.

Ricetta Nutr lipidomica

Ingredienti (per 4 persone)

- Spaghetti integrali 300 g
- Sardine fresche 400 g
- Finocchietto selvatico 150 g
- Pinoli 15 g
- Uvetta sultanina 25 g
- Granella di mandorle 25 g
- Cipolla 70 g
- Olio extravergine di oliva 50 g (circa 3 cucchiari)
- Scorza di 1 limone
- Sale fino q.b.
- Pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lavare il finocchietto selvatico in abbondante acqua fredda, rimuovendo eventuali gambi più duri; tagliare i ciuffi in parti piccole e bollirli in abbondante acqua bollente per 20 min; scolare e conservare l'acqua di bollitura.



Pulire le sardine, privandole di testa, lische e interiora, sciacquarle sotto acqua fredda per rimuovere eventuali residui. Asciugare bene le sarde ad una ad una.

Riporre in una padella capiente la cipolla tagliata a pezzettini, l'olio extravergine di oliva, i pinoli e l'uvetta; lasciare rosolare per pochi minuti. Aggiungere le sardine e saltare per 2 min circa; aggiungere il finocchietto e due cucchiari della sua acqua di bollitura e lasciare asciugare. Aggiungere un pizzico di sale ed il pepe.

Bollire la pasta nell'acqua precedentemente usata per il cuocere il finocchietto, al quale bisognerà aggiungere un pizzico di sale; ripassare la pasta nel sugo con le sarde e saltare aggiungendo dell'acqua di cottura per mantecare.

Impiattare guarnendo con la granella di mandorle e la scorza di limone.

N.B.: è possibile sostituire il finocchietto con l'aneto, le dosi andranno dimezzate.

Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Proteine (g)	Carboidrati (g)	Zuccheri (g)	Grassi (g)	Saturi (g)	Mono-insaturi (g)	Polinsaturi (g)	Fibre (g)	Colesterolo (mg)
Sardine	900	81.2	6	6	61.6	20.9	12.8	27.95		260
Spaghetti integrali	1044	43.89	225	0	3.027	0.774	0.585	1.668	8.3	0
Finocchietto selvatico	12.82	1.8	0	1.5	0	0	0	0	3.3	0
Olio evo	442	0	0	0	50	7	36,5	6,5	0	0
Pinoli	100.9	2.05	1.96	0.53	8.65	0.73	2.81	5.11	0.55	0
Uvetta sultanina	75.5	0.84	19.88	14.79	0.067	0.03	0.004	0.033	1	0
Granella di mandorle	143.75	5.3	7.22	1.3	12	1.2	7.72	3.01	3.01	0
Cipolla	80	2,2	9,3	4,2	0,2	0,082	0,026	0,034	3,4	
Totale per ricetta	2798.97	137.28	269.36	18.32	135.544	30.64	59.728	44.305	19.56	260
Totale per persona	699.74	34.32	67.34	7.08	67.772	7.6	14.932	11.07	4.89	65

Articolo a cura del gruppo redazionale di Lipinutragen

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**: @Baiba Opule



Download