

La stagionalità in tavola: scopriamo
le nocciole!

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Le nocciole e l'autunno

Con l'approssimarsi dell'autunno le nocciole sono pronte per la raccolta; la loro versatilità, le possibilità di utilizzo come semi interi o ridotti in granella e farina, ne permette l'utilizzo in diverse preparazioni.

Fagottino di mela cotogna e nocciole

I fagottini proposti, sposano il gusto inconfondibile delle nocciole col sapore un po' aspro e tannico della mela cotogna, anch'esso frutto stagionale, a volte dimenticato, ma utilizzabile soprattutto in cottura. Le nocciole hanno una doppia valenza in questa ricetta, da un lato danno all'involucro il tipico gusto e la tipica dolcezza mai stucchevole e dall'altro conferiscono croccantezza al ripieno.

Ricetta

Ingredienti (2 fagottini)

Per l'impasto:

- 50 g di farina di frumento integrale
- 25 g di farina di nocciole
- Acqua q.b
- 4 g di Lievito di birra in polvere

Per guarnire:

- 1 cucchiaino di zucchero di fiori di cocco (10 g circa)

Per il ripieno:

- 1 mela cotogna (circa 300 g sbucciata)
- 20 g di uvetta sultanina
- 25 g di nocciole
- Un pizzico di cannella (1 g)



Procedimento:

Preparazione dell'impasto: su una spianatoia unire le due farine e il lievito e mescolare bene. Aggiungere l'acqua poco a poco fino ad ottenere un prodotto di consistenza morbida ma lavorabile, elastico. Tenere da parte l'impasto in una ciotola coperta per circa 1 ora.

Quando saranno passati 40 minuti dalla preparazione dell'impasto, procedere con la preparazione del ripieno:

ridurre in granella le nocciole e in pezzettini l'uvetta. Porre tutto in una ciotola e aggiungere la cannella, quindi mescolare bene. A questo punto sbucciare la mela cotogna e privarla del torsolo, grattugiarla e aggiungerla al resto. Mescolare bene.

Riprendere l'impasto e dividerlo in due parti uguali. Stenderle con un matterello fino a ottenere due dischi di 2-3 millimetri di spessore. Dividere il ripieno in due parti e porlo al centro dei dischi di impasto. Raccogliere i bordi per formare i fagottini.

Guarnire con lo zucchero di cocco e porre in forno statico preriscaldato a 160° per circa 30-35 minuti. Quando la superficie sarà dorata, i fagottini saranno pronti.

CONSIGLIO: Questi fagottini possono essere preparati la sera prima e gustati a colazione.

Valori nutrizionali per ricetta e per persona

	Kcal	Proteine g	Carbo- idrati g	Zuccheri g	Grassi g	Saturi g	Mono- insaturi g	Polin- saturi g	Fibre g
Farina di frumento integrale	170	6,60	36	0,20	1,25	0,20	0,14	0,6	5,4
Farina di nocciole	158,2	4,25	4,5	1	15,18	1,16	11,41	1,98	2,42
Lievito di birra in polvere	13	1,61	1,64	0,3	0,30	0,04	0,17		1,1
Mela cotogna	171	1,2	45,9		0,3	0,03	0,108	0,15	5,7
Uvetta	60,4	0,63	15,90	11,83	0,092	0,030	0,003	0,027	0,8
Nocciole	158,2	4,25	4,5	1	15,18	1,16	11,41	1,98	2,42
Cannella	2,47	0,04	0,80	0,002	0,0012	0,0034	0,0024	0,0007	0,53
Zucchero di fiori di cocco	3,87	0,001	0,97	0,83					
Totale per ricetta	737	18,58	110,21	14,86	32,3	2,62	23,23	4,73	18,37

Totale per porzione	368	9,29	55,10	7,43	16,1	1,31	11,61	2,36	9,18
------------------------------------	------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------

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



Download

Condividi su:

