

Tagliolini di Carnevale

NUTRI-lipidomica *Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



Riscopriamo i grani antichi per una golosa ricetta di Carnevale

Il grano Verna, la cui farina di tipo 1 è stata utilizzata nella ricetta, è una varietà di grano di origine toscana, riscoperta e rivalutata grazie a studi che ne hanno evidenziato le caratteristiche e le proprietà nutrizionali, in particolare la presenza di flavonoidi ed altri antiossidanti e i suoi effetti positivi sul profilo lipidico ematico, rispetto alle varietà di frumento più moderne.

Nei tagliolini di Carnevale sono coniugati i benefici nutrizionali di questo grano antico con i benefici dei grassi buoni dell'olio extravergine d'oliva. Grazie all'uso delle spezie e degli oli essenziali del limone, il risultato è un prodotto oltre che croccante, profumato e il più possibile gustoso nel rispetto della salute.

Tagliolini di Carnevale

Ricetta

Ingredienti per 8 persone (un nido di tagliolini a testa):

- 200 g di farina di grano tenero di tipo 1 Verna
- 70 g di albumi (2 albumi)
- 60 g di olio extravergine d'oliva (3 cucchiai)
- 60 g di zucchero di cocco
- 1 g di cannella
- 10 g di scorza grattugiata di limone non trattato
- 2 g di semi di bacca di vaniglia
- 8 g di lievito per dolci
- Acqua fredda quanto basta e se serve



Procedimento:

Preriscaldare il forno a 150 °C modalità statica. Ridurre lo zucchero di cocco a velo in un frullatore e tenerne da parte 10 g in una ciotola.

Su una spianatoia disporre la farina, 50 g di zucchero di cocco a velo, la vaniglia, la scorza del limone, la cannella, il lievito e mescolare il tutto in modo omogeneo.

Aggiungere l'olio EVO, impastare polverizzando il composto, in modo che l'olio sia omogeneamente distribuito.

Creare una fontanella e nel centro mettere gli albumi leggermente sbattuti. Impastare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo, aggiungendo, se necessario un po' di acqua ben fredda.

Con un matterello tirare la sfoglia alta circa 3 millimetri. Lasciare riposare la sfoglia circa 30 minuti e poi tagliarla ottenendo i tagliolini della larghezza di 3-5 millimetri.

Su una piastra da forno, già coperta da carta da forno, formare 8 nidi di tagliolini di uguale grandezza.

Mettere in forno a temperatura per circa 15-20 minuti fino a doratura. Una volta sfornati, spolverizzare i nidi con lo zucchero di cocco a velo che avevate tenuto da parte.

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)
Farina Verna	688	24	144	0,6	3,6	0,6			7
Zucchero integrale di cocco	240	0,6	57,6	57	0,6				
Albumi	36,4	7,70	0,49	0,49	0,14				
Olio evo	530				59,78	8,46	43,8	6,6	
Vaniglia (semi della bacca)	5,76		0,25	0,25					
Scorza di limone	4,7	0,15	1,6	0,4	0,03			0,01	1,1

Cannella	2,47	0,04	0,81	0,02	0,01	0,003	0,002		0,53
Lievito per dolci	4,24		2,21						
Totale per ricetta	1511,6	32,49	206,96	58,66	64,16	9,06	43,8	6,61	8,63
Totale per persona	189	4,06	25,87	7,33	8,02	1,13	5,47	0,82	1,07

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**: @Paul Grecaud