

Verde primavera : cuori di carciofi ripieni di manzo e piselli



a cura della Dr.ssa Luisa Bedin

**Medico Specialista in Scienza dell’Alimentazione Ulss 13
U.O Medicina dello Sport Noale**

Proposta di primavera vuole essere un invito ad un piatto unico ben bilanciato sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, con prodotti di stagione .

Il carciofo è un grande alleato della salute è una vera miniera di principi attivi ;ricco di sali minerali (**calcio fosforo ferro potassio magnesio**) offre un notevole apporto di fibre .

La ricchezza di **polifenoli** offre un vantaggio in termini antiossidanti .

Il carciofo possiede una azione epatoprotettiva ed antitossica per cui consiglio di utilizzarlo allo scopo di migliorare la funzionalità epatica che spesso è sottoposta ad un lavoro intenso in coloro che assumono una politerapia.

Difficoltà bassa

Tempo di preparazione e cottura 1 ora circa

<i>Ricetta</i> <i>Ingredienti per 4 persone</i>	<i>Valori nutrizionali a persona</i>
--	---

<p> Carciofi n° 8 Piselli g 200 Manzo g 200 Pane grattugiato g 50 Parmigiano g 40 Aglio 1-2 spicchi Cipolle 1 Vino bianco da tavola 500 ml o brodo magro Sale e pepe q.b Olio extravergine d'oliva 30 g </p>	<p> Calorie 321 <i>Proteine g 22.5</i> <i>Lipidi g 17</i> <i>Carboidrati g 19.5</i> <i>Colesterolo mg 50</i> </p>
<p> <i>Modalità di preparazione per il ripieno prendere del manzo macinato , aggiungere aglio , prezzemolo tritato ,pepe e sale q.b., 1 uovo intero , pane grattugiato leggermente tostato in precedenza ed il parmigiano . Amalgamare il tutto in una ciotola. Preparare i carciofi avendo cura di togliere le foglie più esterne e tagliare la parte sopra in modo da eliminare le spine. Aprire al centro i carciofi ed adagiare il ripieno di carne all'interno schiacciando bene l'impasto e mettendo in ciascuno di essi almeno un cucchiaino di piselli freschi o surgelati. Disporre i carciofi in una pirofila, dove precedentemente si è fatta imbiondire una cipolla tritata con un po' di brodo vegetale ;versare 2-3 mescoli di brodo sopra e sotto con un po' di vino bianco ed un po' di olio all'interno. Cuocere in forno possibilmente già caldo per almeno 40 min. Il ripieno dovrà essere leggermente dorato per capire se la cottura è terminata.</i> </p>	<p> Benefici per la nostra salute: I carciofi contengono molto ferro sono ricchi di coloretina e cinarina che conferiscono una ricchezza di ferro .Sono presenti alcuni zuccheri consentiti anche ai diabetici, come mannite e inulina e altri minerali come rame, zinco, sodio, fosforo e manganese Possiedono proprietà digestive e diuretiche ed la presenza di inulina che permette di abbassare i livelli di colesterolo; Inoltre nel cuore del carciofo è presente un acido clorogenico, antiossidante, che è in grado di prevenire malattie arteriosclerotiche e cardiovascolari Cipolla ricordo inoltre se consumati crudi, sono ricchi di composti solforati che durante la masticazione producono dei composti che diminuiscono la formazione di trombi Piselli I piselli sono una miniera di acido folico, vitamina indispensabile sia per il corretto sviluppo del feto (per evitare malformazioni gravi quali ad esempio la spina bifida), sia per prevenire patologie cardiovascolari. Anche il contenuto di vitamina C e di Sali minerali (potassio, ferro, magnesio, calcio) è piuttosto significativo; la quantità di fibre che presentano stimolano la motilità intestinale e sono, pertanto, un buon rimedio contro la stipsi. </p>