

Acciughe marinate con purea di patate e bietole



a cura della Dr.ssa Luisa Bedin

Medico-chirurgo

Specialista in Scienza dell'Alimentazione Ulss 13

Azienda Ulss 13 - U.O.C Medicina dello Sport e dell'Esercizio Fisico - Noale (VE)

Come proposta autunnale mi sembrava giusto offrire un piatto semplice ma allo stesso tempo rigenerante dopo un'estate in cui pur avendo goduto dei raggi del sole questi possono aver lasciato un segno sulla nostra pelle ma anche in profondità .

Gli omega 3 contenuti in questa ricetta danno una carica non solo al nostro cuore e alle nostre arterie ma anche all'epidermide e dunque un grosso aiuto per mantenerci in forma .

L'abbinamento con un tubero quale la patata ben si abbina a riequilibrare la freschezza del primo piatto con la cremosità del secondo .

Le bietole o anche gli spinaci riescono ad aggiungere **la fibra** ed il colore verde, che ben ricorda l'apporto di **vitamina C**, ci dà l'opportunità di affrontare il freddo e le intemperie dell'inverno.

Difficoltà :media

Tempo di preparazione e cottura : 2 ora circa

Ricetta Ingredienti per 4 persone	Valori nutrizionali a persona
Per il purè Patate 600 g Bietole o spinaci 500 g Latte parz.screm. 100 ml circa Parmigiano g 40 Olio extravergine d'oliva g 20	Calorie a porzione per acciughe con purea di bietole Kcal 424
Per le acciughe marinate Acciughe freschissime g 500 1 spicchio d'aglio 4 limoni 1 mazzetto di prezzemolo Olio extravergine d'oliva 30 g	Proteine g 30 Lipidi g 20 Carboidrati g 31 Colesterolo mg 169

<p>Modalità di preparazione delle acciughe :</p> <p><i>pulire bene le acciughe lavarle togliendo testa e lisca . Aprirle a libro e disporle su un piatto .</i></p> <p><i>Spremere il succo di 2 limoni e versarlo sopra avendo cura di farle riposare in un luogo fresco per circa un paio d'ore .</i></p> <p><i>Successivamente buttare il succo vecchio e premere i restanti limoni , ricoprire il tutto lasciando riposare nuovamente per almeno 1 giorno in frigo .</i></p> <p><i>Il giorno dopo togliere la marinata e disporle sul piatto da portata avendo cura di aggiungere all'olio extravergine d'oliva ,il pepe a grossi grani , l'aglio tagliato a cubetti o listarelle finissime ed il prezzemolo fresco tagliato al momento questo per garantire un apporto vitaminico insostituibile .</i></p> <p>Preparazione del purè</p> <p><i>Precedentemente portare ad ebollizione le patate con buccia a freddo e cuocere a parte le bietole o spinaci al vapore .</i></p> <p><i>A cottura avvenuta di entrambe le verdure sbucciare e schiacciare finemente le patate ; setacciare e tritare gli spinaci/bietole poi assemblare il tutto valutandone la consistenza, se risulta troppo densa, aggiungere il latte.</i></p> <p><i>Aggiungere l' olio e parmigiano avendo cura di amalgamare tutto in maniera omogenea poi il sale e pepe .</i></p> <p><i>Servire in tavola e Buon appetito!!!</i></p>	<p>Benefici per la nostra salute:</p> <p>Acciughe</p> <p>Dal punto di vista nutrizionale l'acciuga è un pesce magro, con un buon contenuto proteico. Anche il contenuto in ferro e calcio è apprezzabile, dunque l'attributo di "pesce povero" non è appropriato dal punto di vista nutrizionale. Gli Omega-3 che sono in esse contenuti hanno un effetto benefico sulla salute cardiovascolare, sulle funzioni cerebrali e su quelle visive; alcune ricerche suggeriscono infatti che questi acidi grassi potrebbero avere un ruolo nella prevenzione della degenerazione maculare, una comune forma di cecità, e avere effetti benefici in alcune patologie depressive e sul sistema immunitario.</p> <p>Bietole appartengono alla famiglia delle Chenopodiacee, la stessa della barbabietola rossa, possiedono proprietà anti-anemiche, Ne esistono numeroso varietà dato che si coltivano in tutte le zone temperate del mondo. Si distinguono per le grandi foglie di colore verde scuro dai gambi molto succosi e commestibili. La bietola è una verdura molto digeribile, ricca di sali minerali e vitamine utili per la crescita dell'organismo facilita l'eliminazione delle sostanze tossiche e dei grassi in eccesso presenti nell'organismo. Stimola inoltre la produzione dei succhi gastrici e della bile, aiutando la digestione.</p> <p>Patata</p> <p>arrivata in Europa nel 1570 ed è diventata fin da subito un alimento fondamentale nella dieta mediterranea. Nel mondo, esistono circa due mila tipologie di patate. Ricca di potassio, sodio, magnesio, ferro, zinco e rame. Ha capacità di neutralizzare i succhi gastrici e, quindi di alleviare dolori allo stomaco e la gastrite. Possiede inoltre una funzione depurativa per l'intestino e per l'organismo, aiuta ad eliminare le tossine</p> <p>Prezzemolo</p> <p>Ha , grazie alla presenza della luteolina, un flavonoide con proprietà antiossidanti , il vantaggio di ritardare l'invecchiamento cellulare . Ricco di olii essenziali , il prezzemolo se consumato a freddo e tagliato a pezzettini non troppo sottili offre capacità antitumorali contrastando alcune sostanze cancerogene</p>