

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Cinzia Katia Frontignano

www.cinziafrontignano.it



Si occupa di alimentazione preventiva-protettiva e di cura nelle varie fasi della vita. Perfezionata in nutrizione pediatrica, alimentazione e longevità, ha conseguito un master in nutrizione clinica e uno in disturbi del comportamento alimentare; si occupa di alimentazione della donna sana, con patologie e di alimentazione e tumore al seno; laureata in scienze e tecniche psicologiche coniuga le diverse competenze per favorire il cambiamento di abitudini ed un approccio al cibo sereno, lontano da privazioni, funzionale al benessere e al mantenimento di un buon equilibrio tra corpo e mente.

I consigli dell'esperto:

Questa ricetta abbina la carne rossa e la “carne dei furbi”, i legumi, in particolare le lenticchie rosse che hanno tempi di cottura brevi. Il WCRF (il fondo mondiale per la ricerca sul cancro) raccomanda di limitare il consumo di carne rossa per la prevenzione oncologica. Per conciliare le indicazioni nutrizionali con la grande passione che alcuni bambini e adulti hanno per il ragù in questa ricetta viene ridotta la quantità di carne e completata quota proteica del pasto con i legumi; l’inserimento della zucca arricchisce la ricetta di carotenoidi che con la cottura aumentano la loro biodisponibilità; questi fitocomposti sono preziosi anche perché proteggono l’apparato cardiovascolare. Sarà sufficiente abbinare un contorno di verdure ed il pasto risulterà completo. Un consiglio: se i vostri bimbi accettano poco i legumi è possibile preparare separatamente il sugo con le lenticchie, frullarlo, unire successivamente la carne già tostata e completare la cottura. Potete utilizzare questo sugo anche per lasagne o pasta pasticciata al forno: un successo assicurato!

“RAGÙ A MODO MIO”

Ingredienti:

280 g di pasta semintegrale
160 g di macinato magro di lonza
80 g di lenticchie rosse decorticate
3 cucchiaini di Olio Extra Vergine di Oliva
Sale q.b.
½ bicchiere di vino bianco

1 fetta di zucca Mantovana
½ carota
300 ml di salsa di pomodoro ciliegino
Un pezzo di cipolla o porro
Rosmarino e alloro



Preparazione:

1. Mettere in ammollo le lenticchie rosse per un’oretta (questo passaggio non è necessario ma ne migliora la digeribilità);
2. in una padella ben calda tostare la carne; si cuocerà nei suoi succhi; appena avrà perso il suo colore rosa sfumare con vino e lasciare evaporare;
3. tagliare a pezzi le verdure e aggiungerle alla carne insieme alla salsa di pomodoro, al rosmarino, alloro e abbondante acqua che servirà per la cottura delle lenticchie; cuocere per circa 30 minuti;
4. lessare la pasta del formato preferito; scolarla al dente mantenendola ancora umida e risottarla con il sugo in modo da renderla più saporita;
5. spegnere la fiamma e aggiungere l’olio EVO a crudo.



Prova assaggio superata!

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all’età sono consultabili al [link porzioni per età](#)