



Fusilli di farro con crema di broccoli, salmone fresco e scaglie di mandorle

A cura della dottoressa **Laura Carabelli**, Dietologa di Humanitas Mater Domini

Ingredienti per 4 persone

320 gr di fusilli di farro
600 gr di broccoli
300 gr di salmone fresco selvaggio
Olio evo 20 gr
1 scalogno
1 cucchiaino di curcuma
20 gr di mandorle a fette sottili
Sale
Aneto
Vino

Preparazione

Scaldare 2 cucchiai di olio evo con lo scalogno tritato, aggiungere le cime di broccolo e rosolarlo per 2 minuti. Cuocere per 15 minuti aggiungendo un bicchiere di acqua ed un cucchiaino facoltativo di curcuma in polvere. Togliere 2/3 dei broccoli e frullarli con due o tre cucchiai della loro acqua di cottura.

Tagliare a cubetti il salmone (privato della propria pelle) e rosolarlo in una padella antiaderente. Salare, aggiungere un po' di aneto fresco ed una spruzzata di vino bianco a piacere. Cuocere per qualche minuto finché il vino non sarà evaporato.

A parte, cuocere la pasta e scolarla al dente. Aggiungere alla pasta la crema di broccoli precedentemente preparata, le cime di broccoli restanti, il salmone e, infine, decorare il piatto con le scaglie di mandorle.

Ogni ingrediente è importante: il commento della specialista

Oltre ad essere ricco di vitamina D, il **salmone** contiene Omega 3, grassi polinsaturi fondamentali per la loro funzione **antiinfiammatoria** ed utili a limitare il rischio di frattura ossea. Questa proteina "nobile" del pesce è stata abbinata con i "grassi buoni" dell'olio evo, ottima fonte di vitamina E. La **pasta di farro** è un cereale ricco di proteine ad alto valore biologico, oltre a contenere vitamina del gruppo B. Un corretto apporto di proteine è fondamentale per **sostenere la massa muscolare** e proteggere la struttura delle ossa. Il farro, inoltre, è ricco di sali minerali come magnesio, fosforo e zinco. Per aggiungere al piatto una verdura ricca di antiossidanti e vitamine (tra cui C e K), è stato inserito nella ricetta il **broccolo**. Oltre a contenere la vitamina K, utile a sintetizzare l'osteocalcina (proteina necessaria per la mineralizzazione ossea), questa verdura contiene sali minerali come calcio e fosforo, noti per il ruolo **protettivo di denti e ossa**. Ad equilibrare e rendere più nutriente il primo piatto, le **mandorle**, fonte di **vitamine, calcio e magnesio**, completano e bilanciano la ricetta.

"L'equilibrio in tavola è importante a tutte le età: questa ricetta è completa e bilanciata. I carboidrati scelti sono ricchi di fibra a basso indice glicemico, utili per prevenire l'obesità e il diabete. Le proteine nobili del salmone, fonte di vitamina D e Omega 3, sono abbinate ai grassi buoni dell'olio evo, ottima fonte di vitamina E. Ricco di antiossidanti, vitamina C e K, il broccolo, insieme alle mandorle fonte di calcio e magnesio, completano la ricetta apportando tutti i nutrienti fondamentali per rafforzare le nostre ossa".