



POLPETTINE DI SALMONE CON CETRIOLI E LATTUGA

a cura della dottoressa dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Humanitas Mater Domini

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr polpa di salmone
- 10g zenzero fresco
- 2 cetrioli piccoli e sodi
- coriandolo qb
- 1 cespo di lattuga romana
- 1 lime
- 1 spicchio d'aglio
- paprica dolce qb
- crema di sesamo (tahina)
- semi sesamo bianchi e neri
- olio extravergine di oliva
- sale

Preparazione

Per preparare le polpette, tritate finemente nel mixer il salmone e 1 cucchiaio abbondante di zenzero grattugiato, 1 spicchio di aglio e il coriandolo, 1 cucchiaio di paprica e 1/2 cucchiaino di noce moscata, la scorza grattugiata e il succo di 1/2 lime.

Salate e continuate a tritare fino ad amalgamare tutto.

Fate riposare in frigo per circa 30 minuti. [1] [SEP]

Amalgamate bene e formate delle polpette che cuocete a fiamma media facendole rosolare per 2-3 minuti. [1] [SEP]

Per la salsa mescolate 4 cucchiaini di tahina, una presa di sale, il succo dell'altro 1/2 lime e acqua quanta ne serve per avere una consistenza morbida.

Affettate i cetrioli con la lama adatta del mixer e conditeli con olio e sale.

Stendete una foglia di lattuga, cospargetela con una strato di cetrioli affettati, poggiatevi sopra le polpette e completate all'ultimo con la crema di tahina, una spruzzata di semi di sesamo e di paprica.

Servite a piacere con kefir bianco, condito con una presa di curry e sale.

Cetriolo

Il cetriolo (*Cucumis sativus*) è una pianta erbacea annuale che appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee.

È costituito per il 96% di acqua, ha un bassissimo contenuto energetico (15 cal su 100 g) e, come tutti i vegetali, contribuisce ad un sano stile alimentare ed aiuta a diminuire il rischio di tumore e di altre malattie cronico degenerative (Sine, F et al 2017).

Essendo un vegetale a basso contenuto calorico è ottimo consumato insieme ad elementi più densi come maionese e salse di tipo diverso.

Lattuga

La lattuga (*Lactuca sativa* L.) è una dicotiledone appartenente alla famiglia delle Asteracee. Dal punto di vista nutrizionale è ricca di vitamina K, necessario cofattore di enzimi coinvolti nella coagulazione, nella regolazione del metabolismo osseo (SINU, LARN 2014). È anche fonte di provitamina A che ricopre un ruolo essenziale nella visione, nell'embriogenesi, nella crescita, nella funzione immunitaria e nel differenziamento cellulare. La provitamina A contenuta nella lattuga, come in altri vegetali, è in forma di carotenoidi. I principali carotenoidi presenti nella lattuga sono il betacarotene e la rutina il cui contenuto cambia a seconda delle varietà (Kim, MJ et al 2016). Altri carotenoidi contenuti, anche se in minore quantità, sono la zeaxantina, la neoxantina e la violaxantina. La lattuga è anche fonte di folati che agiscono insieme alle vitamine del gruppo B al metabolismo dell'omocisteina.

Zenzero

Lo zenzero (*Zingiber officinalis*) è una pianta erbacea perenne appartenente alle Zingiberaceae.

Lo zenzero contiene, oltre ad acqua, carboidrati e proteine, anche alcuni sali minerali tra cui: calcio, fosforo, sodio, potassio, magnesio, ferro, manganese e zinco.

È la radice di zenzero la parte della pianta utilizzata come spezia. Alimento versatile che si presta a essere utilizzato sotto diverse forme, a seconda dell'impiego: fresco, essiccato, in polvere e sotto forma di olio essenziale o succo.

Nota come rimedio per i problemi digestivi, viene assunto in caso di dispepsie, coliche e casi di iperacidità gastrica. Alcuni studi, inoltre, hanno dimostrato un suo effetto antiemetico e antinausea. Mostra anche attività antinfiammatorie e antiossidanti, oltre a proprietà ipocolesterolemizzanti.