



Tumore al seno: anni per vivere, anni da vivere

## Agnello con frutta secca e melograno

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

12 costolette d'agnello  
50 g di ricotta di pecora  
300 g di broccoli cimoni verdi  
50 g di mandorle pelate  
50 g di gherigli di noci  
40 g di nocciole  
2 melagrane  
2 albumi d'uovo  
farina di riso q.b.  
olio extra vergine d'oliva q.b.  
sale q.b.  
erba cipollina q.b.

**Tempo di preparazione:** 40 minuti

**Difficoltà:** media

**Il consiglio dello chef:** Per preservare il colore della melagrana aggiungere qualche goccia di limone.

### PREPARAZIONE

Dorare in padella antiaderente le costolette di agnello unite tra loro.

Tritare tutta la frutta secca, unire la ricotta e l'albume d'uovo e miscelare.

Adagiare il composto sull'agnello e dorare in padella ben calda in modo da fare aderire esternamente il composto all'agnello a modo di crosta.

Continuare la cottura in forno a 170°C per dieci minuti.

Ridurre in casseruola il succo delle melagrane e unire alla fine la farina di riso per addensare.

**Composizione:** disporre a centro piatto i broccoli, ultimare con le costolette e la riduzione di melograno.

**Come contorno:** spadellare dei broccoli verdi con olio.



### *Il parere del nutrizionista*

**Mandorle, noci, nocciole** rientrano nella categoria della frutta oleosa, alimenti altamente energetici. Tuttavia, la frutta oleosa, se adeguatamente inserita in una dieta, può indurre un miglioramento del ruolo protettivo della stessa nei riguardi della salute. Grazie alla rilevante quantità di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi della serie omega 3, alla soddisfacente qualità di proteine e l'alto contenuto di fibra alimentare, alla significativa presenza di sali minerali (fosforo, potassio, calcio, ferro), di vitamine (in particolare vitamina E) e di componenti ad attività antiossidante.

Il **melograno**, oltre a contenere numerosi flavonoidi con proprietà antinfiammatorie, antiallergiche, antitrombotiche, vasoprotettrici e gastroprotettive, è ricco di acido ellagico, considerato un potente "spazzino" dei radicali liberi.