

RICETTE

## BRANZINO CON NOCCIOLE, RISO VENERE, SPINACI E BASILICO



**Tempo di preparazione:** 45 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- branzino filetti puliti 600 g
- riso venere 240 g
- spinaci 500 g
- basilico q.b.
- Grana Padano 40 g
- granella di nocciole 60 g
- olio extra vergine d'oliva 10 g
- il succo di 1 limone

### Preparazione della ricetta

Sfilettare i branzini togliendo anche la pelle, cospargerli di granella di nocciole, cuocere su carta da forno per 10 minuti a 145°C. Lessare il riso nero, o cuocere al vapore. Lavare gli spinaci con poca acqua calda. Mettere nel mix e frullare: spinaci, olio, sale e basilico, fino ad ottenere una salsa omogenea. Comporre il piatto di portata dove metterete il pesce, la salsa insaporita con abbondante succo di limone e il riso insaporito con il Grana Padano.

### Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
calorie Kcal	2092	523
	<b>Valori nutrizionali per 4 persone</b>	<b>Valori nutrizionali per 1 persona</b>
<b>Macronutrienti</b>		
carboidrati	208 g	52 g
proteine	155 g	39 g
grassi totali	77 g	19 g
di cui saturi	15 g	4 g
di cui monoinsaturi	38 g	9 g
di cui polinsaturi	11 g	3 g
<b>Micronutrienti</b>		
calcio	1143 mg	286 mg
ferro	45 mg	11 mg
zinco	30 mg	7 mg
selenio	230 mcg	57 mcg
vitamina B12	25 mcg	6 mcg
vitamina A	2626 mcg	656 mcg
fibre	19 g	5 g
colesterolo	332 mg	83 mg

### Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta

I macronutrienti devono essere presenti ad ogni pasto e apportare una quantità di calorie in **equilibrio tra loro** tra tutti i pasti della giornata. Prendendo come esempio un'alimentazione che richieda 2100 Kcal, nell'intera giornata è opportuno assumere: 325 g di carboidrati, 89 g di proteine e 59 g di grassi.

Il grafico che segue illustra l'apporto di calorie da macronutrienti della ricetta ai fini del raggiungimento dell'equilibrio giornaliero raccomandato: nella prima colonna (verde) è riportata la razione percentuale giornaliera consigliata di Kcal da macronutrienti (58% di carboidrati, 16% di proteine e 26% di grassi); nella seconda colonna (rossa) è riportata la percentuale di Kcal da macronutrienti apportati dalla ricetta per singola porzione, calcolata su una dieta da 2100 Kcal.

### Consigli nutrizionali

Un piatto unico adatto per il pranzo perché nutriente e digeribile. Le proteine ad alto valore biologico del Branzino e del Grana Padano, si uniscono ai carboidrati del riso venere fornendo una buona dose di energia. La ricetta è ricca di grassi buoni (12 g) e copre circa un terzo del fabbisogno di calcio di un adulto. Il piatto è una buona fonte di fibra e fornisce grandi quantità di antiossidanti che coprono quasi del tutto il fabbisogno quotidiano: il 100% di vitamina A e selenio e il 66% di zinco. Rilevanti sono le quantità di ferro (66%) e B12 (250%), non dimenticate però di cospargere la salsa con il limone perché la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro contenuto negli spinaci. La ricetta, decisamente salutare, ha un buon equilibrio di macronutrienti, anche se eccede in grassi, per tanto è consigliabile che gli altri pasti della giornata siano poveri di lipidi. Questo piatto può essere inserito nella dieta latte-pesco-vegetariana e consumato anche da bambini dai 3 anni in poi, adattando la quantità al loro fabbisogno energetico secondo la tabella che segue.

<i>Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso</i>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
3 anni	16	85
da 4 a 6 anni	21	73
da 7 a 9 anni	30	61
da 10 a 12 anni	42	55
da 13 a 15 anni	56	48
da 16 a 17 anni	62	46

I dati della tabella soprastante si basano su un calcolo mediano del fabbisogno calorico di bambini e bambine per ogni Kg di peso corporeo. Le calorie che un bambino deve assumere ogni giorno possono essere superiori o inferiori a seconda della quantità di attività fisica praticata e possono subire variazioni in base alle indicazioni del pediatra.

### **Autori**

***Dietetica e nutrizione:*** Dott.ssa Marzia FORMIGATTI