

RICETTE

## BRANZINO AL SALE IN SALSA DI ROSMARINO



**Tempo di preparazione:** 30 minuti

**Tempo di cottura:** 30 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 1 branzino del peso di 1 kg
- 2 kg di sale grosso
- 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva (60 g)
- 1 rametto di rosmarino
- qualche foglia di timo
- 6 cucchiaini di vino bianco (60 g)
- sale q.b.
- 12 patate piccole (600 g)

### Preparazione della ricetta

Pulite accuratamente il branzino facendo attenzione ad eliminare scaglie ed interiora. Disponetelo in una pirofila e copritelo di sale. Infornate a 180 gradi per 30 minuti circa.

Sbucciate le patate e mettetele a bollire in acqua salata per circa 20 minuti (o cuocetele a vapore).

In una casseruola, preparate la salsa facendo insaporire a fuoco basso l'olio e il vino bianco con il timo e il rametto di rosmarino per circa 30 minuti. Dopo circa 20 minuti togliete le foglie di timo e il rosmarino, alzate la fiamma per ottenere una salsa più omogenea e far evaporare l'alcol del vino. Estraete il branzino dal forno e spaccate la cupola di sale.

Togliete la pelle al branzino, ponete i filetti nei piatti guarnendo con le patate, spargete la salsa sul pesce e

servite.

## Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2012	503
<b>Macronutrienti</b>		
carboidrati	126 g	32 g
proteine	180 g	45 g
grassi totali	87 g	22 g
di cui saturi	15 g	4 g
di cui monoinsaturi	47 g	12 g
di cui polinsaturi	15 g	4 g
<b>Micronutrienti</b>		
calcio	768 mg	192 mg
vitamina C	90 mg	23 mg
vitamina A	376 mcg	94 mcg
fibre	19 g	5 g
colesterolo	480 mg	120 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questa ricetta apporta un quantitativo leggermente inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Può essere consumata a seguito di un primo piatto a base di pasta o riso (circa 60 g), o come piatto unico con l'accompagnamento di 30-40 g di pane e un frutto a fine pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere più ricchi di carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Il piatto è ricco di acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3, importantissimi per l'organismo e in particolare per il cervello, specie durante la fase della crescita. Buono anche l'apporto di vitamina C, fibra e vitamina A. Questa ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su e può essere adattata al loro fabbisogno calorico 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 - Dott.ssa Carolina Poli

**Gastronomia e stylist:** Dott.ssa Margherita Fiorentino

**Chef:** Piero Franchini