

RICETTE

BRANZINO AL TRITO DI BASILICO CON VERDURE



Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 800 g di filetti di branzino
- 4 finocchi piccoli
- 8 carotine mignon
- 200 g di taccole
- 1 ciuffo di aneto
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 6 foglie di basilico
- 2 cipollotti
- 1 porro
- 5 dl di vino bianco
- sale q.b.
- pepe in grani

Preparazione della ricetta

In una pentola a vapore, portate a ebollizione mezzo litro di acqua salata con il vino, il cipollotto e il porro mondati e lavati, e 5 grani di pepe; fate cuocere per circa 15 minuti, questo liquido vi servirà per cuocere il resto degli ingredienti a vapore. Nel frattempo lavate e mondate i finocchi e le carote, dividendoli a metà nel senso della lunghezza; poi lavate e mondate anche le taccole. Mettete le verdure nel cestello per la cottura al vapore e lasciatele cuocere per 6-7 minuti. Una volta cotte, tenetele in caldo. Prendete i filetti di branzino e tagliateli in tranci, metteteli nel cestello e fate cuocere per 10 minuti, poi salate e pepate. Tritate finemente il basilico con il cipollotto rimasto, aggiungendo l'olio extra vergine a questo trito. Disponete i tranci di branzino su un piatto da portata sopra un letto di verdure al

vapore, irrorate con la salsina e servite in tavola.

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	1756	439
Macronutrienti		
carboidrati	40 g	10 g
proteine	185 g	46 g
grassi totali	95 g	24 g
di cui saturi	17 g	4 g
di cui monoinsaturi	46 g	11 g
di cui polinsaturi	24 g	6 g
Micronutrienti		
calcio	707 mg	177 mg
vitamina C	87 mg	22 mg
vitamina A	3311 mcg	828 mcg
fibre	26 g	6 g
colesterolo	600 mg	150 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 ragione 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 presenta una quantità superiore di grassi e proteine e una inferiore di carboidrati. Per bilanciare meglio il pasto, si consiglia di accompagnare il brazino con 30-40 g di pane, possibilmente integrale, e di terminare il pasto con un frutto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti consumati nella giornata.

Il piatto presenta un eccellente apporto di vitamina A, addirittura superiore ai livelli di assunzioni giornalieri raccomandati (LARN), buone quantità di fibre, calcio e vitamina C. Con questa ricetta si assume anche una buona dose di colesterolo, pari a circa il 50% della soglia massima raccomandata, per cui è bene limitare l'assunzione di alimenti di origine animale nel resto della giornata. 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>		
Età	Peso (valore medio)	Kcal/kg (valore medio)
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