

RICETTE

CARPACCIO DI MERLUZZO CON MAIONESE AL GRANA PADANO DOP



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 0

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

Per il carpaccio di merluzzo

- 500 g di filetti di merluzzo fresco abbattuto*
- 50 g di olive taggiasche denocciolate
- finocchietto selvatico (qualche fogliolina)
- 150 g di pomodori piccadilly maturi
- 1 finocchio
- 1 lime
- sale q.b.

Per la maionese di Grana (dosi per 8 persone)

- 50 ml di brodo vegetale
- 50 g (5 cucchiaini) di Grana Padano DOP grattugiato
- 100 ml (10 cucchiaini) di olio extravergine di oliva

- 100 g amido di mais

Preparazione della ricetta

Preparate la maionese (dosi per 8 persone) in questo modo: emulsionate con il minipimer il Grana Padano DOP grattugiato con il brodo e l'amido di mais, versando i 10 cucchiai di olio a filo e continuate a frullare fino a ottenere la maionese.

Sbollentate i pomodori per pochi secondi, raffreddateli in acqua e ghiaccio, poi pelateli e tagliateli a cubetti. Componete il piatto in questo modo: stendete le fette di merluzzo, distribuite sopra i cubetti di pomodoro, aggiungete le olive denocciolate, il finocchio tagliato a julienne; irrorate con il lime spremuto, aggiustate di sale, guarnite con la maionese al Grana Padano DOP, qualche fogliolina di finocchietto selvatico e servite.

***Importante.** Quando volete mangiare il pescato crudo assicuratevi dal vostro fornitore che sia stato abbattuto. L'abbattitore è uno strumento che consente di portare l'alimento a bassissime temperature (-20/-40°C) per un tempo tra le 24 ore e i 7 giorni. Con questo trattamento batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l'anisakis) vengono neutralizzati.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

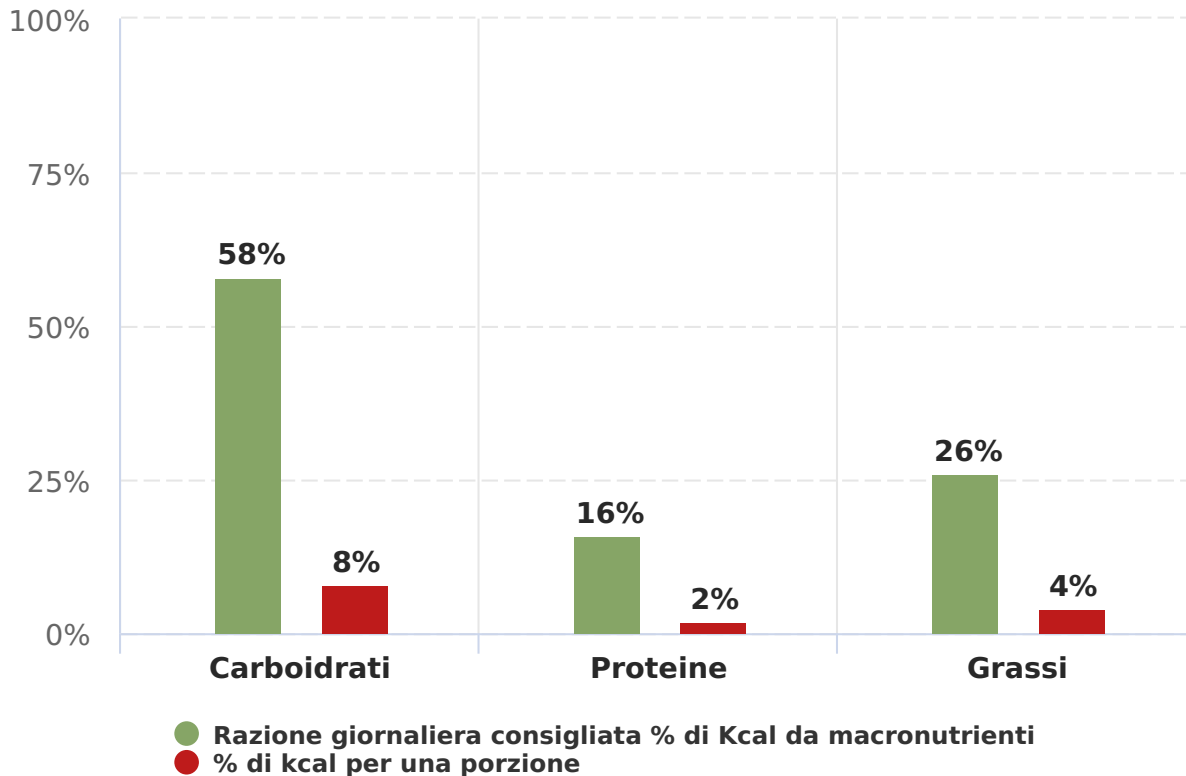
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1972	493
Macronutrienti		
carboidrati	100 g	25 g
proteine	104 g	26 g
grassi totali	128 g	32 g
di cui saturi	24 g	6 g
di cui monoinsaturi	84 g	21 g
di cui polinsaturi	12 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	764 mg	191 mg
vitamina C	36 mg	9 mg
vitamina A	1072 mcg	268 mcg
fibre	4 g	1 g
colesterolo	304 mg	76 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 presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di grassi, anche se sono soprattutto grassi insaturi, ossia grassi buoni. Per ottenere un migliore bilanciamento del pasto si consiglia di consumare più carboidrati e limitare i grassi. Potrete iniziare il pasto con un primo di pasta o riso (carboidrati) condito con verdure e un poco d'olio extravergine d'oliva, inoltre con il pesce mangiate un abbondante contorno di verdura cruda condita con poco olio e limone che apporta buone quantità di vitamine, minerali e fibra, concludete il pasto con un frutto. Se non volete mangiare la pasta insieme a questo secondo mangiate più pane di quanto abitualmente consumate insieme al pesce e alla verdura, oltre ad aumentare la frutta a fine pasto.

Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche sommando tutti i pasti della giornata. In questo caso dovrete aumentare i carboidrati che potrete assumere da cereali, patate e frutta e diminuire l'apporto complessivo di grassi.

Questa ricetta è ricca di grassi monoinsaturi; vitamina A e calcio contenuti soprattutto nel Grana Padano DOP, ed è povera di colesterolo. La ricetta è adatta anche ai bambini dai 3 anni in su, in una quantità (porzione) coerente al loro fabbisogno energetico 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: Matteo Manfredini Chef di Saporisoavi Ricevimenti