

RICETTE

COTOLETTE DI TROTA SALMONATA ALLE NOCCIOLE



Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di filetti di trota salmonata
- 150 g di nocciole sgusciate e pelate
- 150 g di pangrattato
- 2 uova
- 1 rametto di timo
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Qualche stelo di erba cipollina
- Il succo di un limone
- Olio extra vergine di oliva per friggere
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva per la citronette
- Pepe

Preparazione della ricetta

Preparate una salsina con il prezzemolo, il timo e l'erba cipollina tritati, il succo di limone, i 3 cucchiaini d'olio e il pepe. Riducete i filetti di trota in pezzi lunghi circa 7-8 centimetri. Mescolate il pangrattato con le nocciole che avrete precedentemente tritato. Passate i filetti di trota nell'uovo sbattuto e poi nel composto di pangrattato e

nocciole, premendoli affinché il trito aderisca bene al pesce. Nella padella, portate l'olio a temperatura (70 gradi circa, l'importante è comunque evitare che faccia fumo) e friggete i filetti da ambo i lati. Una volta pronti, asciugateli su un foglio di carta assorbente, salateli e serviteli su un piatto da portata, irrorati con la salsa preparata in precedenza.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

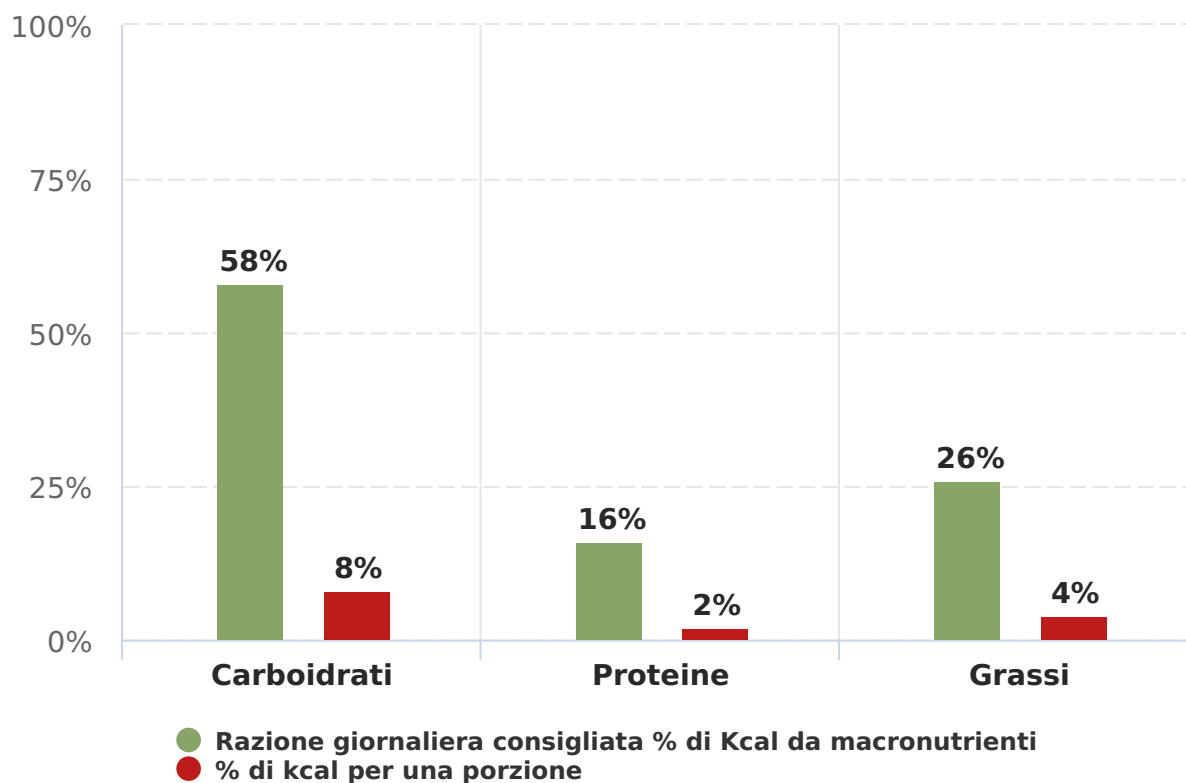
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	2484	621
Macronutrienti		
carboidrati	124 g	31 g
proteine	128 g	32 g
grassi totali	164 g	41 g
di cui saturi	20 g	5 g
di cui monoinsaturi	96 g	24 g
di cui polinsaturi	24 g	6 g
Micronutrienti		
calcio	716 mg	179 mg
vitamina C	76 mg	19 mg
vitamina A	620 mcg	155 mcg
fibre	20 g	5 g
colesterolo	720 mg	180 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 inferiore di carboidrati e uno superiore di grassi, anche se sono soprattutto grassi "buoni" (insaturi). Per bilanciare meglio il pasto, potete consumare una porzione di pasta o riso integrali (60 g) o in alternativa accompagnare il piatto con del pane (60-70 g) e terminare con un frutto. 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 grassi.

Il piatto offre un buon apporto di vitamine A e C, calcio e fibra. 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: Arch. Margherita Fiorentino

