

RICETTE

FILETTI DI MERLUZZO CON CILIEGINI



Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 480 g di merluzzo (4 filetti)
- 4 grappoli di pomodori ciliegini
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- pepe e sale
- 20 g Grana Padano DOP

Per la salsa:

- 3 pomodori
- 8 foglie di basilico
- 1 spicchio di aglio
- mezzo limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- pepe e sale

Preparazione della ricetta

Ricoprite con l'apposita carta la piastra del forno, sistematevi sopra i filetti di merluzzo, salate, pepate, condite con 1 cucchiaio d'olio e fate cuocere per 15 minuti a 180°. In una padella scaldate 1 cucchiaio di olio e rosolate i grappoli di pomodorini per 4/5 minuti, salate e completate con l'aceto balsamico. Servite il pesce condito con la salsa e con i grappoli interi di pomodorini. Infine guarnite con sfoglie di Grana Padano.

Per la salsa

Lavate i pomodori, tagliateli a quarti, privateli dei semi e tagliateli a dadini. Tritate l'aglio e il basilico e mettete il trito in una ciotola. Condite con il succo di limone, l'olio, il sale e il pepe.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

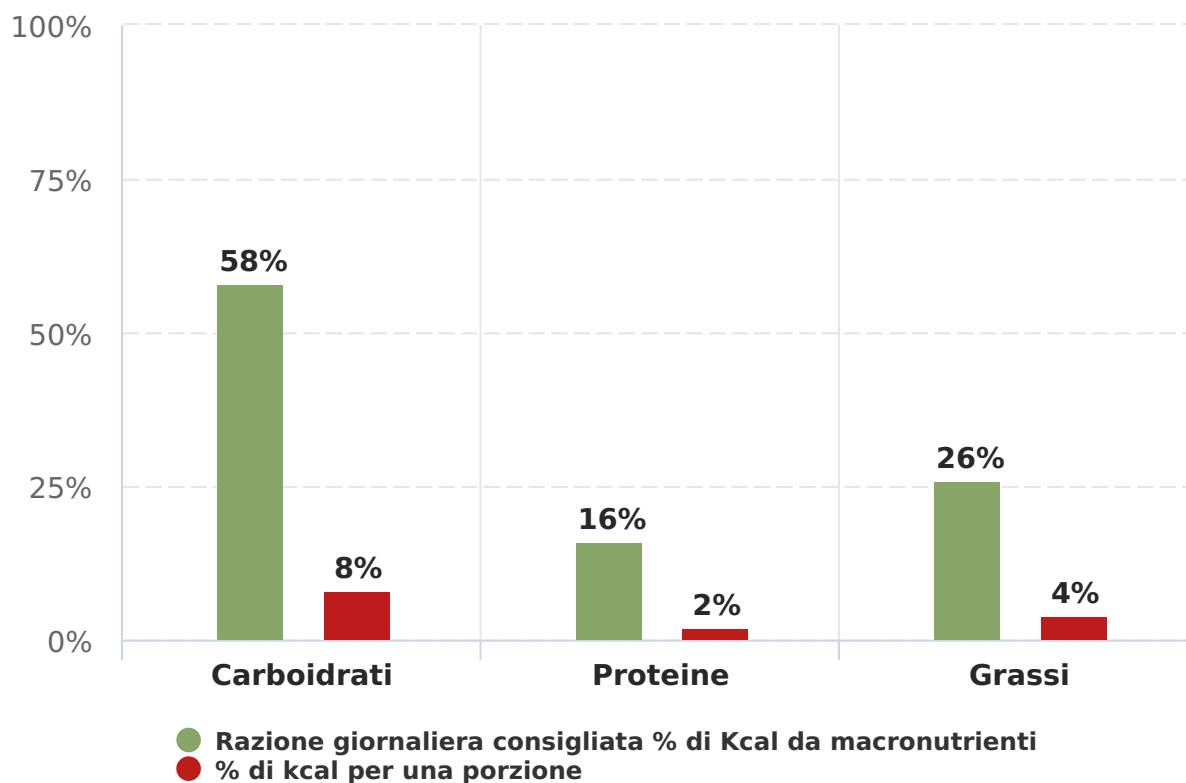
Carboidrati, **proteine** e **grassi**, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	871	218
Macronutrienti		
carboidrati	17 g	4 g
proteine	94 g	24 g
grassi totali	48 g	12 g
di cui saturi	10 g	2 g
di cui monoinsaturi	31 g	8 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
Micronutrienti		
potassio	2965 mg	741 mg
fosforo	1082 mg	271 mg
zinco	12 mg	3 mg
selenio	82 mcg	20 mcg
vitamina A	3142 mcg	786 mcg
vitamina C	142 mg	35 mg
vitamina E	10 mg	3 mg
β-carotene	303 mcg	16 mcg
iodio	535 mcg	134 mcg
vitamina B12	5 mcg	1 mcg
colesterolo	262 mg	65 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

Questa ricetta è ricca di proteine essenziali e grassi per il 70% monoinsaturi e polinsaturi (in maggioranza monoinsaturi) e non apporta né lattosio né glutine. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come i minerali zinco e selenio, le vitamine A, C, E oltre alla B12. Data la sostanziale mancanza di carboidrati di questo secondo, si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali. Le proteine del merluzzo possono sostituire quelle della carne, in questo caso però non si avrebbe l'apporto di grassi protettivi. Date le sole 218 Kcal, questo secondo si presta ad essere inserito anche nelle [diete ipocaloriche](#). Questo piatto può essere consumato anche da bambini dai 3 anni in su, adattando la quantità 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

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli