

RICETTE

INSALATA DI BACCALÀ E ASPARAGI IN SALSA VERDE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 480 g di baccalà ammollato
- 1 bicchiere di latte scremato
- 1 lt di acqua
- 1 carota e mezza
- 1 cipolla e mezza
- 1 gambo e mezzo di sedano
- 2 fette di limone
- 1 rametto di timo
- 3 grani di pepe nero
- 2 mazzetti di asparagi
- 1 mazzetto di crescione
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale
- pepe rosa in grani
- 20 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

Togliete al baccalà la pelle e le lische, tagliate la polpa a fette regolari e sistematele in una terrina. Copritele con il latte a temperatura ambiente e lasciate da parte. Fate bollire in una casseruola un litro circa di acqua con l'aggiunta di carota, cipolla, sedano, fettine di limone, timo e grani di pepe nero. Mettete sulla casseruola il cestino adatto per la cottura a vapore e cuocete gli asparagi per circa 15 minuti; teneteli in caldo una volta cotti. Foderate il cestello stesso con un po' di carta da forno, disponetevi sopra le fettine di baccalà sgocciolate e cuocetele coperte per 6/7 minuti. Frullate il crescione insieme al prezzemolo con l'olio e un pizzico di sale, in modo da creare una salsa morbida con l'aggiunta di un po' di brodo di cottura filtrato. Preparate delle cialdine grattugiando il Grana Padano e mettendolo in piccole quantità in una teglia antiaderente nel forno per il tempo necessario a farle dorare. Disponete la salsa di crescione sul fondo del piatto, adagiatevi sopra il baccalà e gli asparagi, spargete i grani di pepe rosa e accompagnate il tutto con le cialdine di Grana Padano.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

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

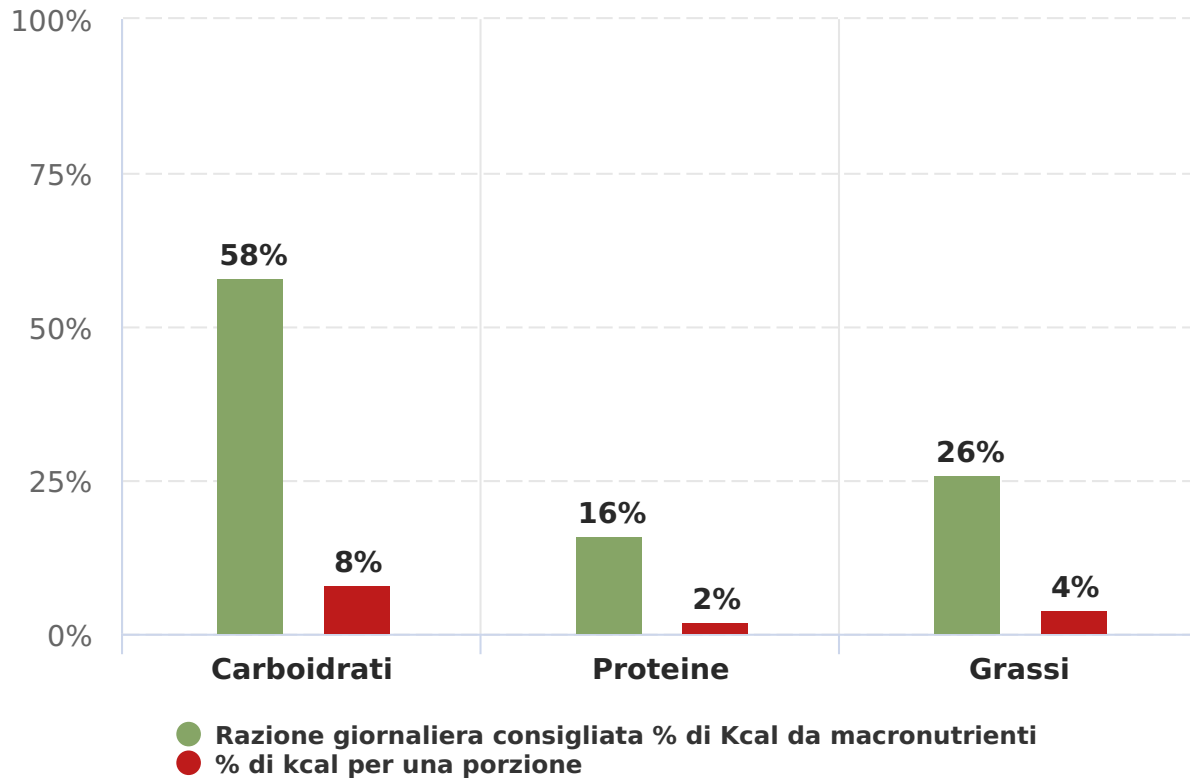
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	927	232
<i>Macronutrienti</i>		
carboidrati	33 g	8 g
proteine	128 g	32 g
grassi totali	32 g	8 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	17 g	4 g
di cui polinsaturi	4 g	1 g
<i>Micronutrienti</i>		
calcio	933 mg	233 mg
sodio	10334 mg	2584 mg
potassio	3785 mg	946 mg
zinco	12 mg	3 mg
selenio	190 mcg	48 mcg
vitamina A	2188 mcg	547 mcg
vitamina C	180 mg	45 mg
vitamina E	12 mg	3 mg
acido folico	430 mcg	107 mcg
iodio	550 mcg	138 mcg
vitamina B12	6 mcg	1 mcg
fibra	16 g	4 g
colesterolo	264 mg	66 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

Questa ricetta è ricca di proteine di alto valore biologico e grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) e non apporta glutine. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come zinco, selenio, Vitamina A, E, C, oltre ad un buon apporto di B12, acido folico, iodio e molto calcio. Data la mancanza di carboidrati con questo secondo si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali. Le proteine del baccalà possono sostituire quelle della carne, e date le sole 232 calorie, questo secondo si presta ad essere inserito anche nelle [diete ipocaloriche](#). Attenzione però al sale con cui viene conservato il pesce, apporta molto sodio e nonostante la ricetta sia ricca di potassio è bene consumare questo pesce non di frequente.

Autori

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli