

RICETTE

## INVOLTINI DI SOGLIOLA ALL'ARANCIA



**Tempo di preparazione:** 15 minuti

**Tempo di cottura:** 25 minuti

**Difficoltà:** Media

### Ingredienti per 4 persone

- 4 filetti di sogliola 150 g l'uno
- 2 cuori di lattuga più 2 foglie per la decorazione
- 2 scalogni piccoli
- qualche stelo di erba cipollina
- 2 arance
- 40 g di farina
- 40 g di burro
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva (10 g)

### Preparazione della ricetta

Mondate gli scalogni, tritateli finemente e fateli appassire in un tegame con un cucchiaio di olio extravergine di oliva e 10 g di burro. Aggiungete i cuori di lattuga lavati e tagliati a listarelle; fate stufare il tutto a fuoco medio

per 10 minuti, coprendo il tegame.

Trascorso questo tempo salate, pepate e profumate con un cucchiaino di erba cipollina tagliuzzata, lasciandone da parte alcuni steli per chiudere gli involtini. Farcite i filetti di sogliola con la lattuga stufata e arrotolateli, chiudeteli con gli steli di erba cipollina che avrete sbollentato. Infarinateli. A parte spremete e filtrate il succo di un arancio e mezzo, tenendo da parte l'altra metà per la decorazione. Rosolate i filetti in un tegame con il burro rimasto, irrorate con il succo di arancia e cuocere a fuoco dolce per 10 minuti, salate e pepate. Servite decorando il piatto con spicchi di arancio pelati a vivo.

## 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.

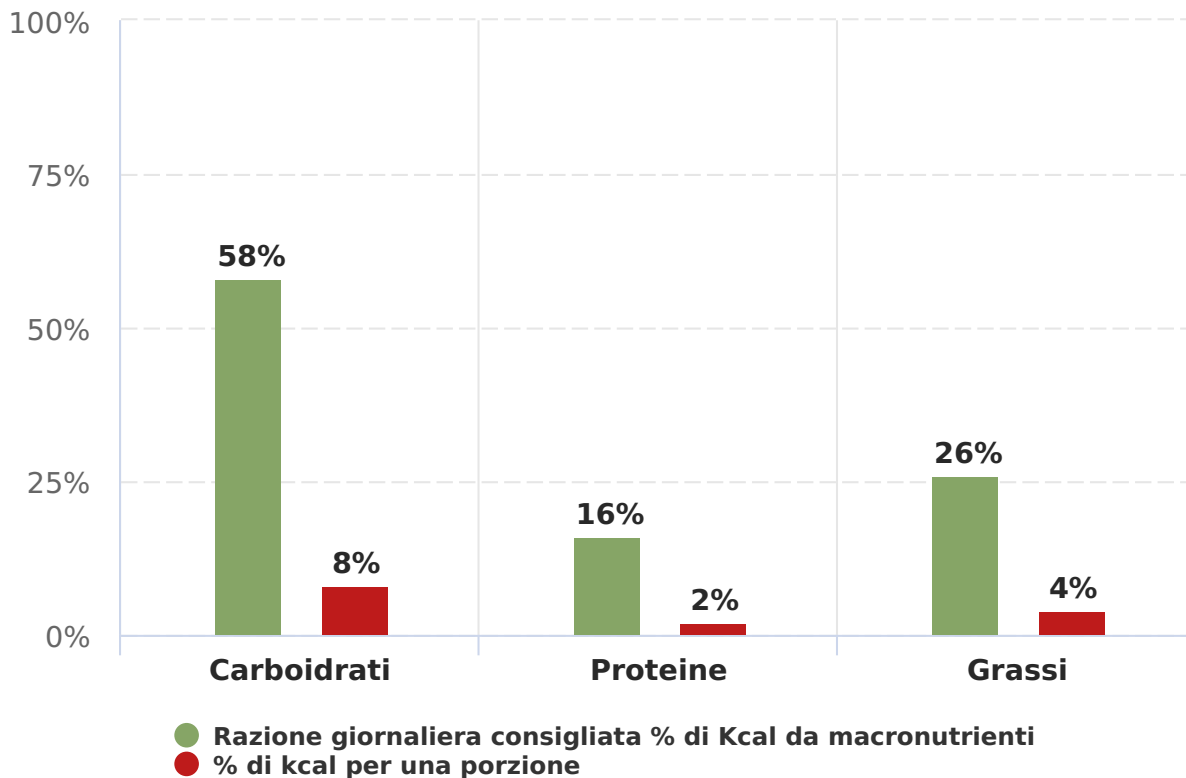
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
<b>calorie Kcal</b>	<b>1144</b>	<b>286</b>
<b>Macronutrienti</b>		
<b>carboidrati</b>	52 g	13 g
<b>proteine</b>	112 g	28 g
<b>grassi totali</b>	52 g	13 g
<b>di cui saturi</b>	24 g	6 g
<b>di cui monoinsaturi</b>	20 g	5 g
<b>di cui polinsaturi</b>	8 g	2 g
<b>Micronutrienti</b>		
<b>fosforo</b>	1408 mg	352 mg
<b>calcio</b>	296 mg	74 mg
<b>vitamina C</b>	156 mg	39 mg
<b>vitamina A</b>	864 mcg	216 mcg
<b>fibre</b>	8 g	2 g
<b>colesterolo</b>	252 mg	63 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 una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine e grassi. Questo secondo piatto può essere anticipato da 60g pasta o riso conditi con verdure, o in alternativa può essere integrato con del pane e della frutta di stagione, ottenendo così un miglior bilanciamento del pasto. 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 in carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Il piatto apporta poche calorie ed è ricco di nutrienti essenziali, come proteine ad alto valore biologico, nonché antiossidanti come fosforo, vitamina C e vitamina A. 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>		
<b>Età</b>	<b>Peso (valore medio)</b>	<b>Kcal/kg (valore medio)</b>
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:*** Lucio Mele