

RICETTE

MERLUZZO IN CROSTA DI PATATE



Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 900 gr di patate farinose
- 125 ml di latte parz. scremato
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 4 filetti merluzzo da circa 150 g cadauno
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Sbucciate e tagliate a pezzi le patate e fatele cuocere in una pentola di acqua leggermente salata per 15 minuti, o fino a quando non saranno tenere. Sgocciolatele bene. Schiacciatele nella pentola in modo da ottenere un purè

senza grumi. Mettete la pentola su una fiamma bassa e unite il latte, l'olio, sale e pepe qb, amalgamate il tutto con una frusta.

Adagiate i filetti di merluzzo in una teglia da forno e spennellateli di olio. Cospargete con l'aglio precedentemente tritato, poi distribuitevi sopra il purè di patate. Cuocete in forno a 180° gradi per 8-10 minuti o finché il pesce comincerà a diventare tenero. Nel frattempo preriscaldate il grill, trasferite il pesce sotto il grill e proseguite la cottura per 2 minuti o finché non si sarà formata una crosticina di colore bruno dorato. Cospargete con il prezzemolo e servite caldo.

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.

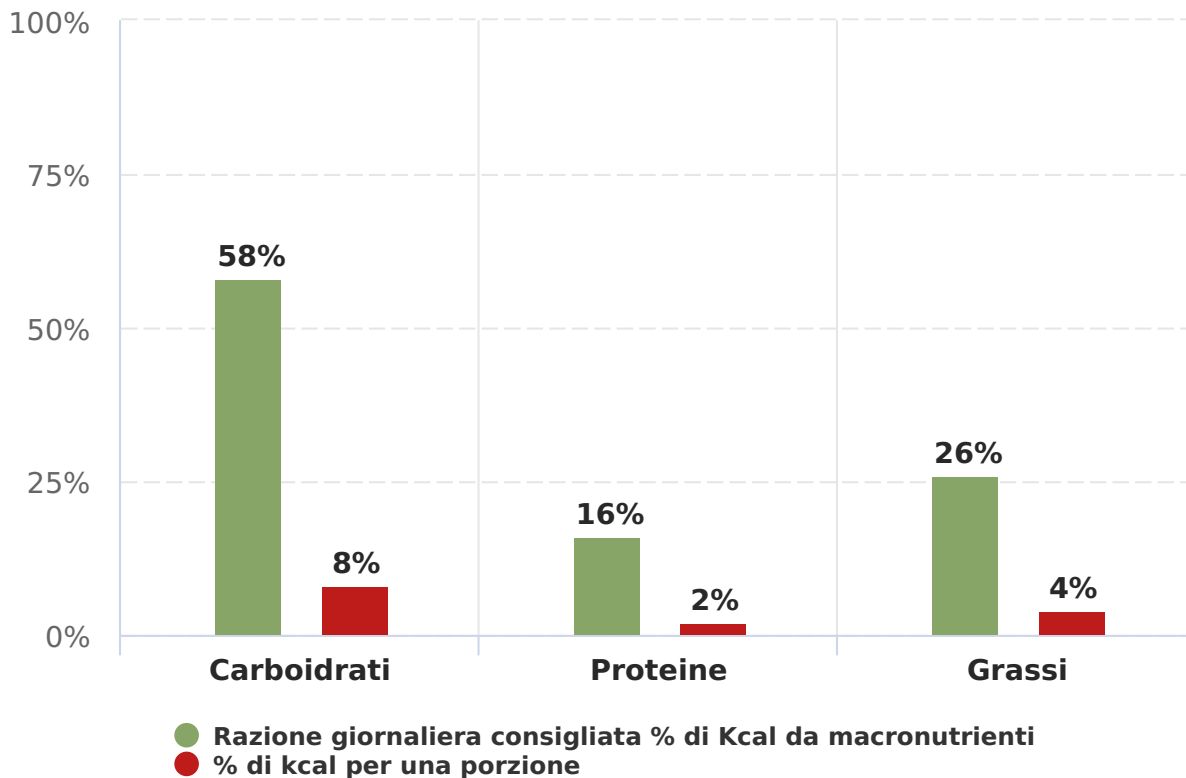
Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1648	412
Macronutrienti		
carboidrati	160 g	40 g
proteine	128 g	32 g
grassi totali	56 g	14 g
di cui saturi	8 g	2 g
di cui monoinsaturi	32 g	8 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
potassio	8112 mg	2028 mg
calcio	608 mg	152 mg
vitamina C	160 mg	40 mg
selenio	100 mg	25 mg
vitamina A	792 mcg	198 mcg
colesterolo	308 mg	77 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

Rispetto all'equilibrio di calorie da macronutrienti, questo piatto apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che può essere integrato ad esempio con 30 g di pane. Completano il pasto un piatto di verdura condita con del limone e un frutto di stagione. Ricordiamo in ogni caso che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti assunti durante la giornata, che dovranno essere leggermente più ricchi in carboidrati e più poveri di proteine, per cui si consiglia di limitare nei restanti pasti alimenti come carne, pesce, uova ecc.

Il piatto offre buone dosi di antiossidanti, come potassio, vitamina A e selenio, e discrete quantità di calcio, contenuto nel latte. 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: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Lucio Mele