

RICETTE

PESCATRICE IN PADELLA CON ZUCCHINE



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 20 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 4 persone

- 1 trancio di pescatrice di circa 800 g.
- 120 g di speck affumicato
- 4 zucchine medie
- 1 scalogno
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Private della pelle la pescatrice, lavatela, dividete la trancia in due parti uguali e fasciatele con le fette di speck affumicato, fermandole con lo spago da cucina. Scaldate l'olio in una padella antiaderente e fatevi appassire lo scalogno mondato e tagliato ad anelli. Aggiungete i tranci di pescatrice e fateli rosolare a fuoco medio per 2 minuti per lato; bagnate con il vino bianco, abbassate la fiamma e prolungate la cottura per altri 10-12 minuti, finché il pesce sarà cotto. Spuntate e lavate le zucchine e riducetele a listarelle, salate e pepate. Scaldate in un tegame due cucchiaini di olio extravergine di oliva e fatevi saltare le zucchine a fuoco medio per 3 minuti.

Eliminate lo spago dai filetti di pescatrice, tagliateli a fettine di circa 2-3 cm e trasferiteli nel piatto da portata; irrorateli con il loro fondo di cottura, disponetevi intorno le zucchine e servite caldo.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

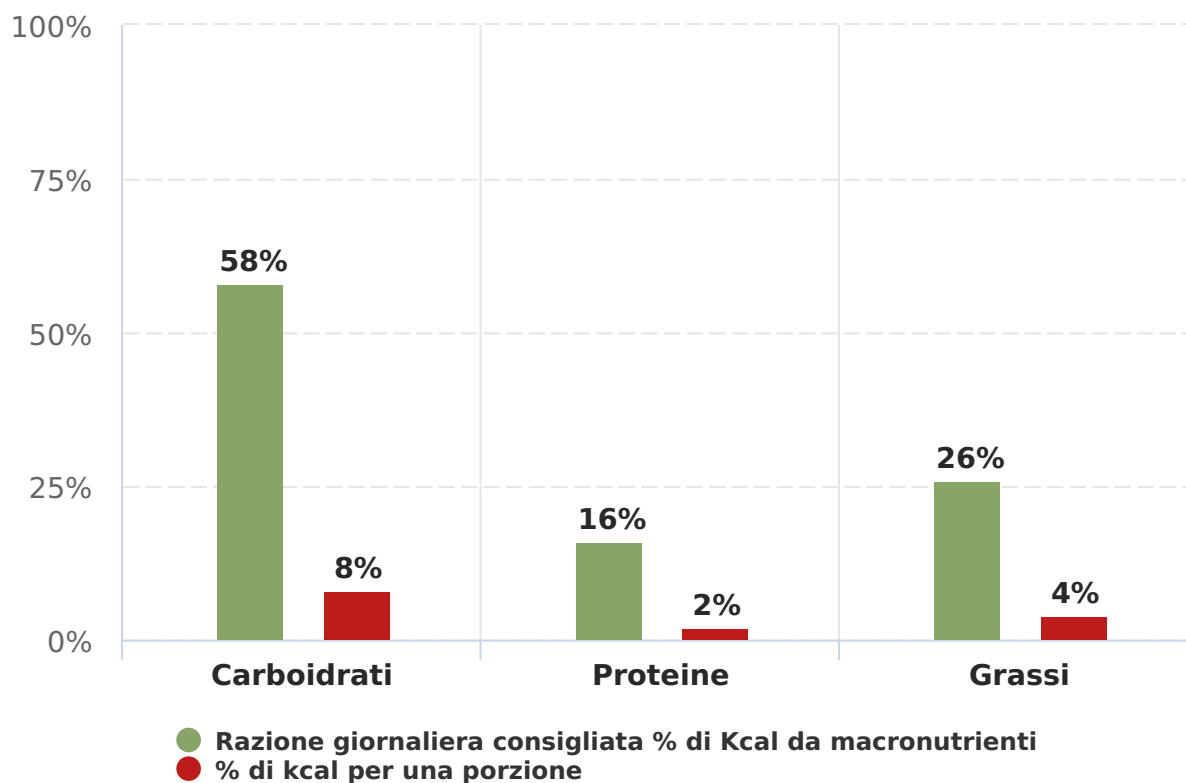
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

Valori nutrizionali della ricetta		
	Valori nutrizionali per 4 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie Kcal	1260	315
Macronutrienti		
carboidrati	15 g	4 g
proteine	139 g	35 g
grassi totali	72 g	18 g
di cui saturi	16 g	4 g
di cui monoinsaturi	42 g	10 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	348 mg	87 mg
vitamina C	46 mg	11 mg
vitamina E	16 mg	4 mg
vitamina A	96 mcg	24 mcg
fibre	5 g	1 g
colesterolo	483 mg	121 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 proteine e grassi (anche se sono soprattutto grassi "buoni", ossia insaturi). Per bilanciare meglio il pasto, potete integrare la pescatrice con una porzione di riso integrale (60 g) o di pane integrale (90 g), ricchi in fibra. 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 a favore dei carboidrati rispetto ai grassi e alle proteine.

Il piatto presenta buone quantità di grassi polinsaturi omega 3, con azione protettiva per l'organismo, così come buone dosi di antiossidanti (vitamine E, C ed 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>		
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

