

RICETTE

PESCE AZZURRO MARINATO



Tempo di preparazione: 20 minuti + 24 ore di marinatura

Tempo di cottura: -

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 400 g di pesce azzurro
- 40 g di sale grosso
- 400 ml di aceto
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- 4 pomodori maturi (200 g)
- 50 g di rucola

Preparazione della ricetta

Spinate il pesce, pulitelo bene, lavatelo e asciugatelo. Lasciate il pesce aperto e intero senza separare le due metà e disponetelo in un contenitore, poi spargetevi sopra il sale grosso e aggiungete l'aceto. Lasciate marinare per 24 ore. Riempite il piatto da portata con un letto di rucola, disponete il pesce sgocciolato intorno al piatto e coprite il centro del piatto con pezzetti di pomodoro. Servite condendo con un cucchiaino d'olio extravergine

d'oliva a porzione.

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	812	203
Macronutrienti		
carboidrati	16 g	4 g
proteine	72 g	18 g
grassi totali	52 g	13 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	32 g	8 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	856 mg	214 mg
vitamina C	104 mg	26 mg
vitamina A	1732 mcg	433 mcg
fibre	4 g	1 g
colosterolo	244 mg	61 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 superiore di grassi e proteine e una inferiore di carboidrati. Si tratta però di un secondo piatto, che andrebbe pertanto anticipato da un primo di pasta o riso e seguito da un frutto di stagione, in modo tale da ottenere un pasto più bilanciato. Si ricorda tuttavia che l'equilibrio da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti durante la giornata.

Questa ricetta apporta un'ottima dose di vitamina A e omega 3, buoni quantitativi di vitamina C e calcio. 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

