

RICETTE

SPIEDINI DI PESCE SPADA E CIPOLLA ROSSA



Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 8 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di filetti di pesce spada
- 2 cipolle rosse piccole
- 1 cetriolo
- olive nere snocciolate
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva (60 g)
- succo di 2 limoni
- 2 cucchiaini di origano secco
- sale q.b.
- pepe q.b. macinato al momento
- yogurt greco

Preparazione della ricetta

Ponete in una ciotola l'olio, il succo di limone, l'origano, il sale, il pepe macinato al momento ed emulsionate il tutto. Private il pesce spada della pelle, tagliatelo a cubetti di circa 2,5 centimetri per lato, mettetelo in una pirofila e versatevi sopra il condimento; giratelo affinché risulti unto su entrambi i lati, poi lasciatelo marinare per qualche minuto.

Sbucciate e tagliate la cipolla, facendo in modo che gli spicchi restino piuttosto grandi, tagliate il cetriolo a fette di circa un paio di centimetri di spessore.

Prendete poi degli spiedini di acciaio, bagnateli con acqua, e infilateli alternativamente i pezzetti di pesce spada, le rondelle di cetriolo, gli spicchi di cipolla e le olive nere

Oliate leggermente una bistecchiera e scaldatela a fuoco medio-alto.

Adagiate gli spiedini sulla bistecchiera e spennellateli via via con l'emulsione rimasta, lasciando cuocere per qualche minuto, avendo l'accortezza di rigirarli con

frequenza, fino a che il pesce non risulterà bel cotto. Serviteli caldi con lo yogurt greco.

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	1555	389
Macronutrienti		
carboidrati	31 g	8 g
proteine	115 g	29 g
grassi totali	108 g	27 g
di cui saturi	24 g	6 g
di cui monoinsaturi	62 g	15 g
di cui polinsaturi	13 g	3 g
Micronutrienti		
calcio	622 mg	155 mg
vitamina C	73 mg	18 mg
vitamina A	538 mcg	134 mcg
fibre	14 g	3 g
colesterolo	420 mg	105 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. Per bilanciare meglio il pasto, potete consumare anche 60 g di pasta o riso o in alternativa accompagnare gli spiedini con del 70-80 g di pane (oltre che con della verdura) e terminare con un frutto. 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 di carboidrati e più poveri di proteine e grassi.

Il piatto presenta buone dosi di vitamina A, vitamina C, fibra e calcio. 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.

Fabbisogno energetico in età pediatrica per ogni chilo di peso		
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