

RICETTE

STRUDEL DI PESCE CON VERDURE



Tempo di preparazione: 25 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti per 6 persone

- 400 g di pasta brisee
- 200 g di filetti di San Pietro
- 100 g di filetto di salmone
- 1 cipolla bianca
- 1 carota
- 3 uova
- prezzemolo tritato q.b.
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 g)
- sale q.b.

Preparazione della ricetta

Mondate, lavate, tritate la cipolla e la carota, fatele appassire nell'olio. Una volta intiepidite frullatele con 3 albumi il pesce San Pietro, il prezzemolo tritato e il sale. Stendete la pasta brisee e distribuitevi al centro la metà del composto, adagiatevi sopra le fette di salmone e coprite con un altro strato del composto. Chiudete la sfoglia a strudel arrotolando e sigillando i bordi, infine fate cuocere in forno caldo a 200°C gradi per circa 25 minuti.

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 6 persone	Valori nutrizionali per 1 persona
calorie	3053	509
Macronutrienti		
carboidrati	188 g	31 g
proteine	98 g	16 g
grassi totali	212 g	35 g
di cui saturi	75 g	12 g
di cui monoinsaturi	92 g	15 g
di cui polinsaturi	27 g	4 g
Micronutrienti		
calcio	657 mg	109 mg
vitamina C	17 mg	3 mg
vitamina A	2343 mcg	390 mcg
fibre	13 g	2 g
colesterolo	903 mg	150 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 grassi. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che può essere integrato ad esempio con 30-40 g di pane, 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 grassi, per cui si consiglia di limitare nei restanti pasti alimenti come carni o pesci grassi, oltre che non eccedere con condimenti grassi come burro e olio.

Il piatto offre buone dosi di vitamina A e discrete quantità di calcio, fibre e vitamina C. Specialmente il salmone contenuto in questo piatto è un'ottima fonte di grassi polinsaturi omega 3. 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.

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