

RICETTE

TARTARE DI PESCE SPADA AGLI AGRUMI



Tempo di preparazione: 30 minuti

Tempo di cottura: 10 minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di pesce spada
- 2 arance
- 2 finocchi
- 1 limone
- 1 cucchiaino di pepe rosa
- 4 cucchiai di olio extravergine di oliva (40 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Unite il succo di limone con il sale, il pepe nero e 4 cucchiai d'olio extravergine di oliva, emulsionando il tutto con una forchetta fino ad ottenere una salsina.

Tagliate a spicchi sottili i finocchi eliminando le parti più dure. Pelate le arance a vivo, tagliandole poi a spicchi; mescolatele ai finocchi in un'insalatiera e condite con metà della salsina. Aggiungete il pepe rosa pestato alla salsina rimasta. Togliete al pesce spada la pelle e sminuzzatelo grossolanamente con un coltello. Alternate in un piatto da portata i finocchi e le arance disponendoli a girandola, e ponendovi sopra dei mucchietti di pesce spada. Condite con la salsina rimasta e servite subito.

***Importante.** Quando volete mangiare il pescato crudo assicuratevi dal vostro fornitore che sia stato abbattuto. L'abbattitore è uno strumento che consente di portare l'alimento a bassissime temperature (-20/-40°C) per un tempo tra le 24 ore e i 7 giorni. Con questo trattamento batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l'anisakis) vengono neutralizzati.

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	1124	281
Macronutrienti		
carboidrati	28 g	7 g
proteine	104 g	26 g
grassi totali	64 g	16 g
di cui saturi	12 g	3 g
di cui monoinsaturi	40 g	10 g
di cui polinsaturi	8 g	2 g
Micronutrienti		
calcio	244 mg	61 mg
vitamina C	180 mg	45 mg
β-carotene	1176 mcg	294 mcg
vitamina A	412 mcg	103 mcg
fibre	8 g	2 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 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, questa ricetta apporta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine e grassi, anche se questi ultimi sono soprattutto grassi insaturi (monoinsaturi e polinsaturi), ossia grassi "buoni". E' possibile bilanciare meglio il pasto accompagnando la tartare con circa 50-60 g di pane integrale e consumando un frutto a fine pasto. Si ricorda comunque che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti gli alimenti consumati durante la giornata, che dovranno essere più ricchi in carboidrati (pane, pasta, patate ecc.) e più poveri di grassi.

Il piatto offre un ottimo apporto di vitamina C, buone quantità di omega 3, vitamina A, beta carotene e fibra. Con questa ricetta si assume circa il 46 % della quantità massima di colesterolo consigliata (che per una dieta da 2100 Kcal è circa 227 mg), per cui è bene limitare l'assunzione di alimenti ricchi di grassi animali durante il resto della giornata. 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: Piero Franchini