

Insalata di baccalà e asparagi in salsa verde

 **Tempo di preparazione:** 20 minuti

 **Tempo di cottura:** 25 minuti





 **Difficoltà:** Media




{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

-  [Ingredienti per 4 persone](#)
-  [Preparazione della ricetta](#)
-  [Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti](#)
-  [Equilibrio giornaliero e apporto nutrizionale della ricetta](#)

-  [Consigli nutrizionali](#)
-  [Autori](#)
-  [Leggi anche](#)

Ingredienti per 4 persone

- 480 g di baccalà ammollato
- 1 bicchiere di latte scremato
- 1 lt di acqua
- 1 carota e mezza
- 1 cipolla e mezza
- 1 gambo e mezzo di sedano
- 2 fette di limone
- 1 rametto di timo
- 3 grani di pepe nero
- 2 mazzetti di asparagi
- 1 mazzetto di crescione
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

- 1 mazzetto di prezzemolo
- sale
- pepe rosa in grani
- 20 g di Grana Padano DOP

Preparazione della ricetta

Togliete al baccalà la pelle e le lische, tagliate la polpa a fette regolari e sistematele in una terrina. Copritele con il latte a temperatura ambiente e lasciate da parte. Fate bollire in una casseruola un litro circa di acqua con l'aggiunta di carota, cipolla, sedano, fettine di limone, timo e grani di pepe nero. Mettete sulla casseruola il cestino adatto per la cottura a vapore e cuocete gli asparagi per circa 15 minuti; teneteli in caldo una volta cotti. Foderate il cestello stesso con un po' di carta da forno, disponetevi sopra le fettine di baccalà sgocciolate e cuocetele coperte per 6/7 minuti. Frullate il crescione insieme al prezzemolo con l'olio e un pizzico di sale, in modo da creare una salsa morbida con l'aggiunta di un po' di brodo di cottura filtrato. Preparate delle cialdine grattugiando il Grana Padano e mettendolo in piccole quantità in una teglia antiaderente nel forno per il tempo necessario a farle dorare. Disponete la salsa di crescione sul fondo del piatto, adagiatevi sopra il baccalà e gli asparagi, spargete i grani di pepe rosa e accompagnate il tutto con le cialdine di Grana Padano.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie e svolgono importanti funzioni per l'organismo.

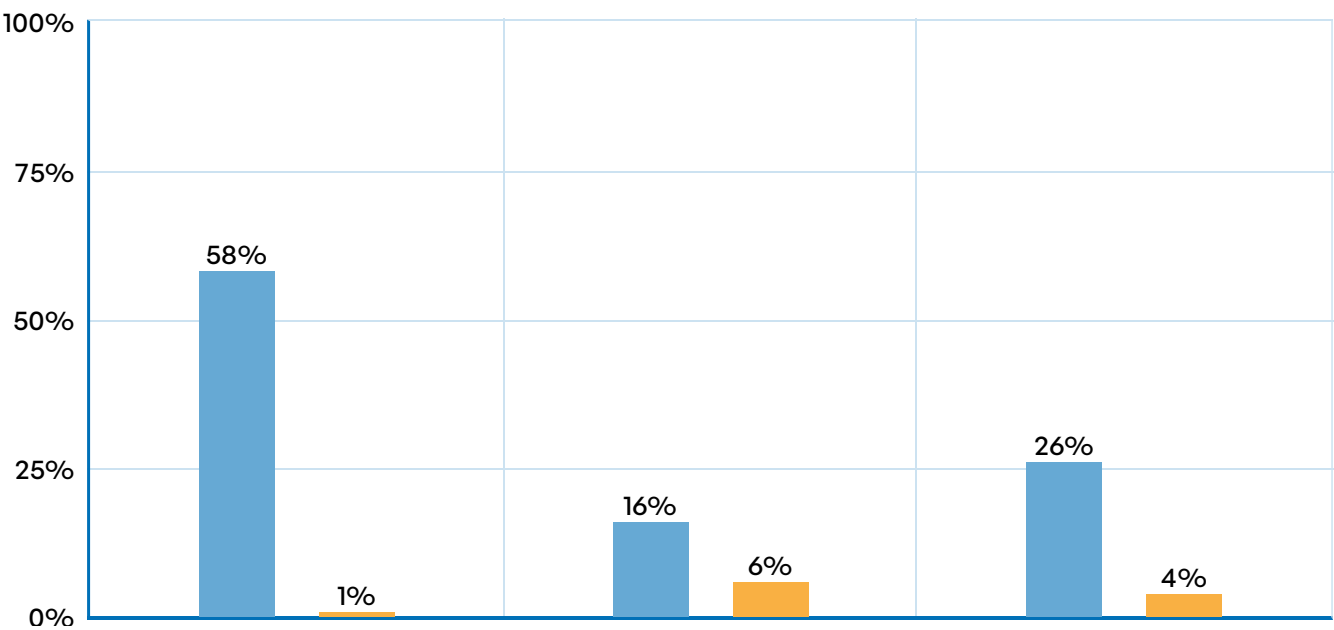
	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	927		232	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	33	G	8	G
PROTEINE	128	G	32	G
GRASSI TOTALI	32	G	8	G
DI CUI SATURI	8	G	2	G
DI CUI MONOINSATURI	17	G	4	G
DI CUI POLINSATURI	4	G	1	G
CALCIO	933		233	
MACRONUTRIENTI				
SODIO	10334	MG	2584	MG
POTASSIO	3785	MG	946	MG

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
ZINCO	12	MG	3	MG
SELENIO	190	MCG	48	MCG
VITAMINA A	2188	MCG	547	MCG
VITAMINA C	180	MG	45	MG
VITAMINA E	12	MG	3	MG
ACIDO FOLICO	430	MCG	107	MCG
IODIO	550	MCG	138	MCG
VITAMINA B12	6	MCG	1	MCG
FIBRA	16	G	4	G
COLESTEROLO	264	MG	66	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.





Razione giornaliera consigliata % di Kcal da macronutrienti

CARBOIDRATI

PROTEINE

GRASSI

% di kcal per una porzione

Consigli nutrizionali

Questa ricetta è ricca di proteine di alto valore biologico e grassi buoni (in maggioranza monoinsaturi) e non apporta glutine. È ricca di sostanze protettive e antiossidanti come zinco, selenio, Vitamina A, E, C, oltre ad un buon apporto di B12, acido folico, iodio e molto calcio. Data la mancanza di carboidrati con questo secondo si può ottenere un buon equilibrio nutrizionale consumando un primo a base di riso, pasta o altri cereali. Le proteine del baccalà possono sostituire quelle della carne, e date le sole 232 calorie, questo secondo si presta ad essere inserito anche nelle [diete ipocaloriche](#). Attenzione però al sale con cui viene conservato il pesce, apporta molto sodio e nonostante la ricetta sia ricca di potassio è bene consumare questo pesce non di frequente.

Autori

Ricetta di: Margherita Fiorentino

Valori nutrizionali: Dott.ssa Carolina Poli

Leggi anche

{article-slider}