

Merluzzo in crosta di patate

 **Tempo di preparazione: 25 minuti**

 **Tempo di cottura: 25 minuti**

 **Difficoltà: Facile**

{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

- 900 gr di patate farinose
- 125 ml di latte parz. scremato
- 4 cucchiari di olio extravergine di oliva (40 g)
- 4 filetti merluzzo da circa 150 g cadauno
- 1 spicchio di aglio tritato
- 2 cucchiari di prezzemolo tritato
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Sbucciate e tagliate a pezzi le patate e fatele cuocere in una pentola di acqua leggermente salata per 15 minuti, o fino a quando non saranno tenere. Sgocciolatele bene. Schiacciatele nella pentola in modo da ottenere un purè senza grumi. Mettete la pentola su una fiamma bassa e unite il latte, l'olio, sale e pepe qb, amalgamate il tutto con una frusta.

Adagiate i filetti di merluzzo in una teglia da forno e spennellateli di olio. Cospargete con l'aglio precedentemente tritato, poi

distribuitevi sopra il purè di patate. Cuocete in forno a 180° gradi per 8-10 minuti o finché il pesce comincerà a diventare tenero. Nel frattempo preriscaldate il grill, trasferite il pesce sotto il grill e proseguite la cottura per 2 minuti o finché non si sarà formata una crosticina di colore bruno dorato. Cospargete con il prezzemolo e servite caldo.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

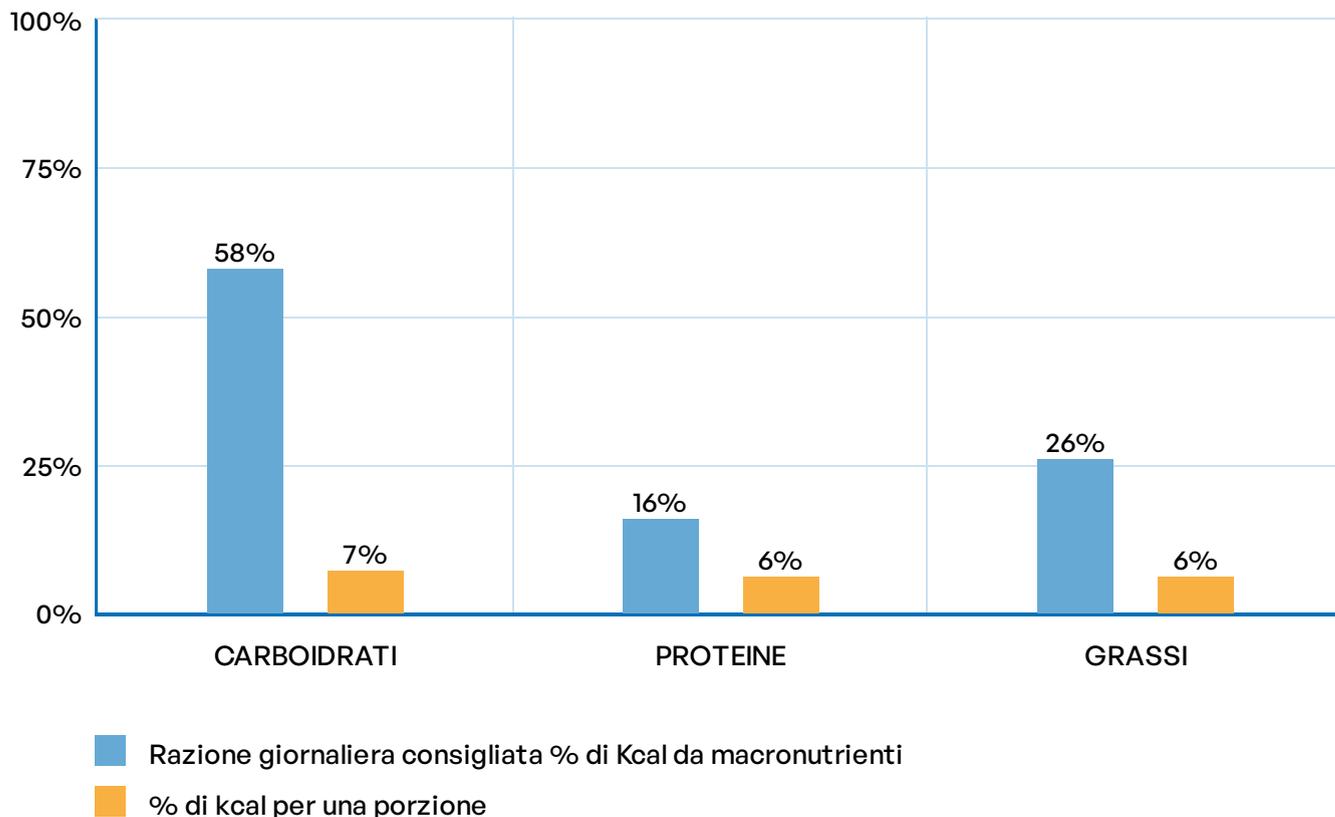
Carboidrati, proteine e grassi, (macronutrienti) che apportano calorie; vitamine e minerali, (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	VALORI NUTRIZIONALI PER 4 PERSONE		VALORI NUTRIZIONALI PER 1 PERSONA	
CALORIE KCAL	1648		412	
MACRONUTRIENTI				
CARBOIDRATI	160	G	40	G
PROTEINE	128	G	32	G
GRASSI TOTALI	56	G	14	G
DI CUI SATURI	8	G	2	G
DI CUI MONOINSATURI	32	G	8	G
DI CUI POLINSATURI	8	G	2	G
POTASSIO	8112		2028	
MACRONUTRIENTI				
CALCIO	608	MG	152	MG
VITAMINA C	160	MG	40	MG
SELENIO	100	MG	25	MG
VITAMINA A	792	MCG	198	MCG
COLESTEROLO	308	MG	77	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, questo piatto apporta un quantitativo inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine. Rappresenta comunque un ottimo piatto unico, che può essere integrato ad esempio con 30 g di pane. Completano il pasto 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 proteine, per cui si consiglia di limitare nei restanti pasti alimenti come carne, pesce, uova ecc. Il piatto offre buone dosi di antiossidanti, come potassio, vitamina A e selenio, e discrete quantità di calcio, contenuto nel latte. 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

Leggi anche

{article-slider}