

# Branzino al sale in salsa di rosmarino

 **Tempo di preparazione: 30 minuti**

 **Tempo di cottura: 30 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

- 1 branzino del peso di 1 kg
- 2 kg di sale grosso
- 6 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva (60 g)
- 1 rametto di rosmarino
- qualche foglia di timo
- 6 cucchiaini di vino bianco (60 g)
- sale q.b.
- 12 patate piccole (600 g)

## Preparazione della ricetta

Pulite accuratamente il branzino facendo attenzione ad eliminare scaglie ed interiora. Disponetelo in una pirofila e copritelo di sale. Infornate a 180 gradi per 30 minuti circa.

Sbucciate le patate e mettetele a bollire in acqua salata per circa 20 minuti (o cuocetele a vapore).

In una casseruola, preparate la salsa facendo insaporire a fuoco basso l'olio e il vino bianco con il timo e il rametto di rosmarino per circa 30 minuti. Dopo circa 20 minuti togliete le foglie di timo e il rosmarino, alzate la fiamma per ottenere una salsa più omogenea e far evaporare l'alcol del vino. Estraiete il branzino dal forno e spaccate la cupola di sale.

Togliete la pelle al branzino, ponete i filetti nei piatti guarnendo con le patate, spargete la salsa sul pesce e servite.

## 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.

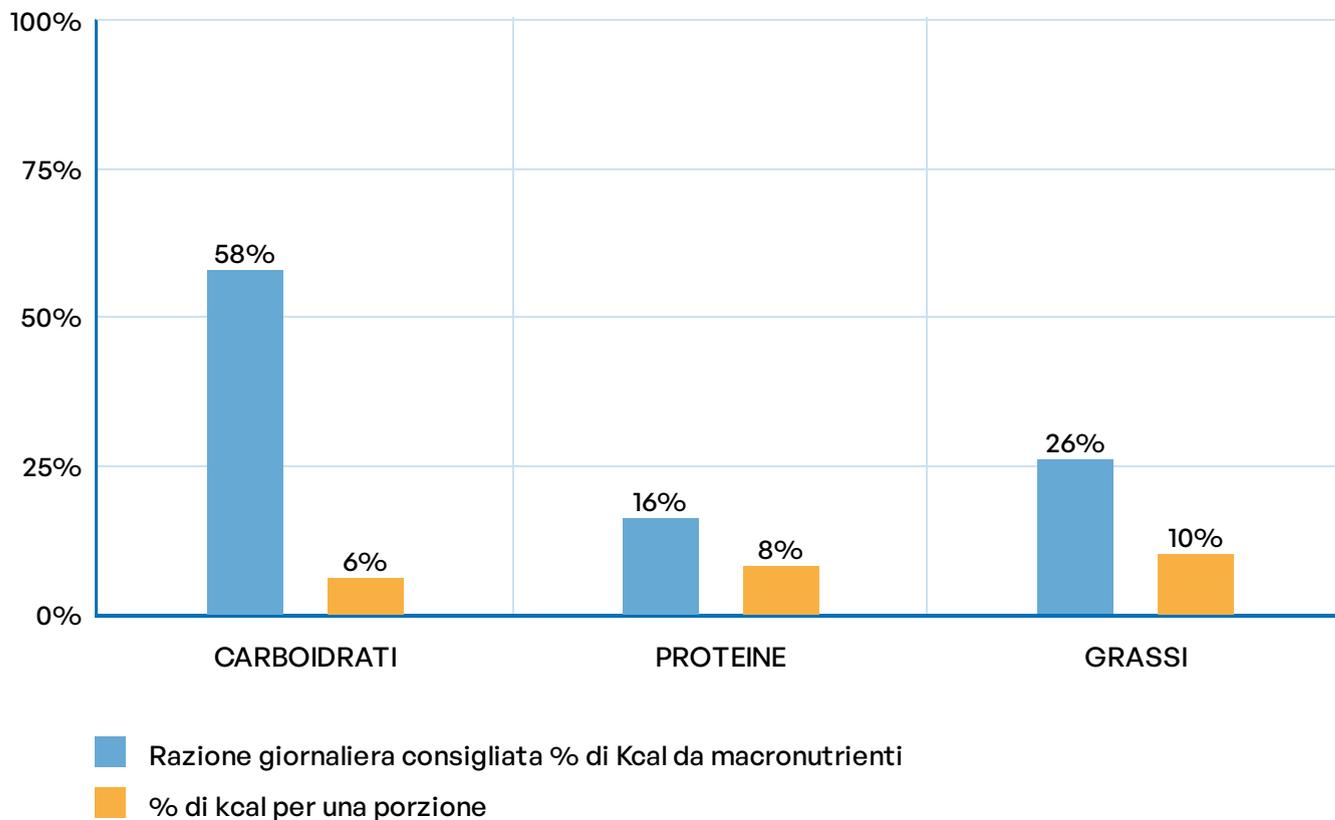
|                        | VALORI NUTRIZIONALI PER 4<br>PERSONE |     | VALORI NUTRIZIONALI PER 1<br>PERSONA |     |
|------------------------|--------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|
| CALORIE KCAL           | 2012                                 |     | 503                                  |     |
| MACRONUTRIENTI         |                                      |     |                                      |     |
| CARBOIDRATI            | 126                                  | G   | 32                                   | G   |
| PROTEINE               | 180                                  | G   | 45                                   | G   |
| GRASSI TOTALI          | 87                                   | G   | 22                                   | G   |
| DI CUI SATURI          | 15                                   | G   | 4                                    | G   |
| DI CUI<br>MONOINSATURI | 47                                   | G   | 12                                   | G   |
| DI CUI POLINSATURI     | 15                                   | G   | 4                                    | G   |
| CALCIO                 | 768                                  |     | 192                                  |     |
| MACRONUTRIENTI         |                                      |     |                                      |     |
| VITAMINA C             | 90                                   | MG  | 23                                   | MG  |
| VITAMINA A             | 376                                  | MCG | 94                                   | MCG |
| FIBRE                  | 19                                   | G   | 5                                    | G   |
| COLESTEROLO            | 480                                  | MG  | 120                                  | 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 leggermente inferiore di carboidrati e uno superiore di proteine e grassi. Può essere consumata a seguito di un primo piatto a base di pasta o riso (circa 60 g), o come piatto unico con l'accompagnamento di 30-40 g di pane e un frutto a fine pasto. 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 è ricco di acidi grassi polinsaturi della serie Omega 3, importantissimi per l'organismo e in particolare per il cervello, specie durante la fase della crescita. Buono anche l'apporto di vitamina C, fibra e vitamina A. 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

# Leggi anche

{article-slider}