

Filetti di orata con polenta

 **Tempo di preparazione: 10 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**

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di polenta già pronta (circa gr 100 cad)
- 1 orata da 1 Kg
- 1 dl di aceto di vino bianco
- 1 scalogno
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di origano
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva per la salsa (30 g)
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva per rosolare i filetti (20 g)
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione della ricetta

Ricavate dei filetti dall'orata precedentemente pulita e privata delle interiora; spellateli e asciugateli. Prendete una padella, fatevi scaldare 3 cucchiari di olio extra vergine di oliva e appassitevi uno scalogno tritato, aggiungete poi l'aceto facendolo evaporare. Lavate e tritate prezzemolo e origano, metteteli in una ciotola, uniteci lo scalogno, sbattete il tutto con una frusta fino ad ottenere una salsa emulsionata. A parte, in una padella, scaldate 2 cucchiari di olio, rosolatevi l'aglio e aggiungete poi i filetti di orata rosolandoli per 5 minuti da ogni parte. Salateli, pepateli e teneteli in caldo.

In una padella antiaderente arrostite le fette di polenta da entrambe le parti poi mettetele su un piatto da portata, ponetevi sopra i filetti di orata, irrorateli con la salsina e servite.

Gli alimenti della ricetta apportano i seguenti nutrienti

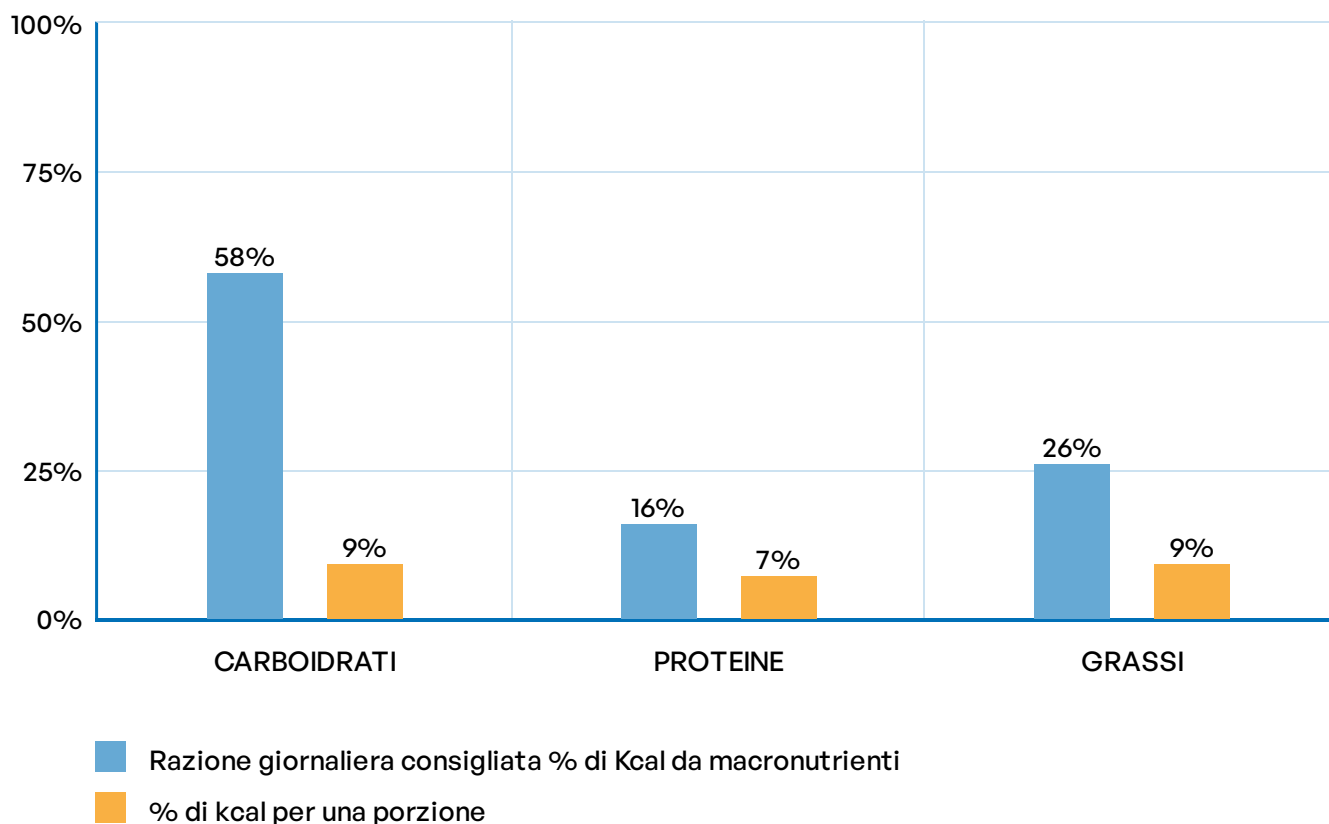
[Carboidrati](#), [proteine](#) e [grassi](#), (macronutrienti) che apportano calorie; [vitamine](#) e [minerali](#), (micronutrienti) che non forniscono calorie ma svolgono importanti funzioni per l'organismo.

	Valori nutrizionali per 4 persone		Valori nutrizionali per 1 persona	
calorie Kcal	2188		547	
Macronutrienti				
carboidrati	203	g	51	g
proteine	159	g	40	g
grassi totali	82	g	21	g
di cui saturi	14	g	3	g
di cui monoinsaturi	44	g	11	g
di cui polinsaturi	16	g	4	g
selenio	700		175	
Micronutrienti				
calcio	259	mg	65	mg
vitamina C	46	mg	12	mg
vitamina A	404	mcg	101	mcg
fibra	12	g	3	g
colesterolo	416	mg	104	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 presenta una quantità inferiore di carboidrati e una superiore di proteine. Per bilanciare meglio il piatto è possibile accompagnarlo con circa 30-40 g pane e mangiare un frutto a fine pasto. Ricordiamo tuttavia che l'equilibrio di calorie da macronutrienti può essere raggiunto anche giornalmente, sommando tutti i macronutrienti degli alimenti assunti nella giornata.

Il piatto offre un buon apporto di vitamina A e selenio, importanti antiossidanti, oltre che apportare un buon quantitativo di fibre che aiutano ad aumentare il senso di sazietà. Con questa ricetta si assume circa il 70 % 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 di origine animale 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

Gastronomia e stylist: Dott.ssa Margherita Fiorentino

Chef: Piero Franchini