



**Scuola Alberghiera**  
**I.I.S. GIOLITTI BELLISARIO**  
Sede associata "G. PAIRE" - Barge

Piazza Stazione 4 - tel. 0175 349198  
*Barge*

# *Ricette*

*del menù proposto nella cena promozionale*  
*di "Star bene a tavola"*

*di Venerdì 28 marzo 2014 ore 20,00*

# Sgombro marinato all'aceto su insalatina di carciofi

Ricetta di Istituto Alberghiero - Barge

Antipasto a base di pesce e con buona quantità di verdura.

Lo sgombro così come tutto il pesce azzurro, è ricco di acidi grassi polinsaturi, di buona qualità nutrizionale e utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Aumentando la porzione di pesce, il piatto può essere consumato come secondo.

Per consumare pesce crudo è opportuno congelarlo per almeno 24-48 ore per ridurre alcuni rischi igienico-sanitari come ad esempio quelle da contaminazione da Anisakis.

## Preparazione

Dopo aver congelato lo sgombro per almeno 24-48 ore, sfilettarlo e privarlo della pelle. Disporre i filetti di pesce in un terrina, marinarlo con l'aceto bianco per 20 minuti.

Mondare i carciofi e affettarli finemente, condirli con una vinaigrette al limone.

Comporre il piatto disponendo i filetti di pesce sull'insalatina di carciofi aggiungendo i pinoli tostati ed i germogli di soia.

Terminare con il prezzemolo tritato e poco olio.

## Ingredienti

per 4 persone:

Sgombro: 200 g

Carciofi puliti: 430 g

Pinoli: 20 g

Germogli di soia: 30 g

Olio extravergine di oliva: 20 g

Succo di limone: 40 g

Aceto di vino bianco: qb

Prezzemolo: qb

## Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 13,4 g

Grassi: 13,3 g

di cui saturi: 2,5 g

Carboidrati: 3,3 g

di cui zuccheri: 2,7 g

## Calorie per porzione

186 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata è:  
per la donna: 1850/2000 calorie  
per l'uomo: 2100/2500 calorie

# Riso integrale con asparagi

**Ricetta di Istituto Alberghiero - Barge**

Primo piatto con un buon contenuto di fibre, date dal cereale integrale e dalla verdura.

Le fibre conferiscono un elevato potere saziante al piatto e rallentano l'assorbimento di alcuni nutrienti come gli zuccheri.

## Preparazione

Lavare accuratamente il riso integrale, lessarlo in abbondante acqua salata per 40 minuti.

A parte, preparare gli asparagi privandoli della parte legnosa del gambo, separare le punte.

Scottare a vapore i gambi lasciandoli al dente.

Tostare il riso bollito in poco olio con la cipolla, unire le punte degli asparagi ed infine i gambi affettati sottilmente.

Completare la cottura con il brodo vegetale.

## Ingredienti

per 4 persone:

Riso integrale: 320 g

Asparagi verdi: 300 g

Cipolla: 60 g

Olio extravergine di oliva: 20 g

Brodo vegetale: 2 l

Sale: qb

## Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 7,8 g

Grassi: 7,3 g

di cui saturi: 1,3 g

Carboidrati: 68,2 g

di cui zuccheri: 4,2 g

## Calorie per porzione

370 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata é:  
per la donna: 1850/2000 calorie  
per l'uomo: 2100/2500 calorie

# Filetti di merluzzo gratinati con broccoli al vapore

Ricetta di Istituto Alberghiero - Barge

Secondo piatto a base di pesce accompagnato da un contorno di verdura.

Il merluzzo è un pesce estremamente povero di grassi e con un contenuto di grassi saturi praticamente nullo.

## Preparazione

Preparare una crema con le acciughe cuocendole a fuoco moderato.

Irrorare i filetti di merluzzo con il succo di limone.

Cospargerli con la crema di acciughe, e impanarli nel pangrattato aromatizzato con aglio e prezzemolo.

Cuocere in forno i filetti a 160°C per 20 minuti.

Servire con i broccoli cotti al vapore.

Terminare il piatto con un filo d'olio.

## Ingredienti

per 4 persone:

Merluzzo: 340 g

Acciughe sott'olio: 30 g

Pangrattato: 30 g

Aglio: 20 g

Broccolo: 500 g

Olio extravergine di oliva: 20 g

Succo di limone fresco: 40 g

Prezzemolo: qb

## Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 20,5 g

Grassi: 6,1 g

di cui saturi: 1,2 g

Carboidrati: 10,4 g

di cui zuccheri: 4,7 g

## Calorie per porzione

179 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata è:  
per la donna: 1850/2000 calorie  
per l'uomo: 2100/2500 calorie

# Macedonia di frutta di stagione

**Ricetta di Istituto Alberghiero - Barge**

Ottimo fine pasto a base di frutta fresca, senza aggiunta di zucchero.

La frutta è ricca di vitamine, sali minerali e, in modo particolare se consumata con la buccia, di fibre.

## Preparazione

Lavare accuratamente tutti i frutti . Sbucciare arance e kiwi. Tagliare a metà mele e pere senza sbuciarli. Privarli dei semi.

Tagliare tutta la frutta a dadini uniformi e marinarli con succo di limone per 10 minuti.

Servire la macedonia di frutta fresca.

## Ingredienti

per 4 persone:

Mele: 150 g

Arance: 150 g

Kiwi: 150 g

Pere: 150 g

Succo di limone: 10 g

## Valori nutrizionali

(i valori sono riferiti ad una porzione)

Proteine: 0,9 g

Grassi: 0,6 g

di cui saturi: 0,06 g

Carboidrati: 14,0 g

di cui zuccheri: 14,0 g

## Calorie per porzione

65 Kcal

Ricorda: il fabbisogno calorico medio giornaliero di un adulto sano con un'attività fisica leggera/moderata é:  
per la donna: 1850/2000 calorie  
per l'uomo: 2100/2500 calorie