

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: **Monica Turchetto**

[Facebook.com/monicaturchettodietista](https://www.facebook.com/monicaturchettodietista)



Da anni impegnata nella prevenzione e nel riconoscimento precoce dei disturbi del comportamento alimentare, collabora con medici e psicoterapeuti ed attua programmi di educazione alimentare nelle scuole, rivolgendosi ad insegnanti, studenti e genitori.

Grazie all'esperienza svolta in un ambulatorio di ginecologia di Milano, si dedica a "formare" i genitori sul loro importante ruolo di educatori alimentari, prima ancora del concepimento!

I consigli dell'esperto:

I prodotti ittici (pesci, molluschi e crostacei) sono un'importante fonte di proteine, di vitamine e di minerali ma soprattutto rappresentano l'unica fonte significativa di "grassi omega 3", importanti per i loro benefici effetti sulla salute, soprattutto per la prevenzione di malattie cardiovascolari e infiammatorie.

Purtroppo il consumo di pesce tra i bambini italiani è scarso e condiziona la loro disponibilità a consumarlo in età adulta: per questo motivo è importante ricordare che il bambino impara ad accettare gli alimenti attraverso l'osservazione e l'imitazione di modelli (genitori, insegnanti, amici...) per cui vi proponiamo una ricetta che può incontrare il gusto di tutta la famiglia!

Questa preparazione può essere utilizzata come pietanza insieme ad un'insalata di verdura cruda, per il pranzo o la cena, preceduta da una crema di patate e legumi.

POLPETTE DI SALMONE E RISO

Ricetta realizzata da: *Ornella (cuoca) e Monica*

Ingredienti e attrezzature

Salmone fresco o scongelato 150 g

Riso basmati 80 g

Olio extravergine di oliva 3 cucchiai

Farina di riso 2 cucchiai per la salsa +
per impanare

Arancia 1

Padella antiaderente per cuocere polpette

Pentolino per salsa di arance

Terrina

Mestolo di legno o materiale antigraffio



Preparazione:

1. Cuocere il riso in acqua bollente salata.

2. Spezzettare il salmone crudo, dopo averlo privato della pelle e delle spine.

3. Mescolare riso e salmone in una terrina e formare delle palline da infarinare.

4. Cuocere le polpette nella padella con olio o in forno.

5. Preparare una salsa con spremuta di arancia e farina di riso, da addensare con qualche minuto di cottura in un pentolino sul fornello. Servire le polpette insieme alla salsa. Questa ricetta può essere un'idea per utilizzare eventuali ritagli di pesce utilizzato per altre preparazioni, tipo filetto, avendo cura di rimuovere con attenzione eventuali spine, oppure per utilizzare del riso avanzato.



Prova assaggio superata!

Le quantità indicate sono adatte a proporzionare gli ingredienti per la preparazione della ricetta.

Le quantità idonee all'età sono consultabili al [link porzioni per età](#)