

Io cucino a casa...

Dietista-Nutrizionista: Manuela Maione

<https://www.facebook.com/dietistanutrizionistamaionemanuela/>



Esperienza in Nutrizione Clinica, Nutrizione Artificiale Ospedaliera e Domiciliare acquisita presso l'Ospedale San Giuliano dell'Asl Napoli2 Nord. Rilevatore Specializzato per lo studio dei Consumi Alimentari (CREA) . Ha sviluppato, coordinato e attuato per la regione Campania progetti di Educazione al consumo consapevole e progetti territoriali di educazione alla sana alimentazione Svolge attività di libera professione a Napoli e paesi limitrofi.

I consigli dell'esperto:

Il pesce costituisce uno dei cardini fondamentali all'interno del modello alimentare della Dieta Mediterranea, riconosciuta nel novembre 2010 dall'Unesco “**Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**” come bene protetto. Molte evidenze scientifiche dimostrano che questo alimento apporta nutrienti essenziali, quali proteine di alto valore biologico, acidi grassi polinsaturi della serie omega 3, ritenuti benefici nel prevenire patologie cronico-degenerative, malattie cardiocircolatorie e per la loro capacità di bloccare la proliferazione cellulare di molti tumori (colon, prostata, ovaio). Alla luce di tutto ciò, risulta quindi importante preferire il pesce come fonte proteica, cercando di consumarne almeno 2 porzioni a settimana. Inoltre il pesce è molto digeribile. Consumato nelle giuste quantità, in una dieta varia ed equilibrata, contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute. Importante prediligere il pesce azzurro di piccola taglia locale, in quanto sostenibile, economico e meno contaminato da sostanze inquinanti.

FILETTO DI SGOMBRO AI FINOCCHI

Ricetta realizzata da: Alessia 9 anni

Ingredienti e attrezzature:

4 filetti di sgombro da 180 g l'uno
600 g di finocchi
Olio extravergine d'oliva
Pomodorini del Pinnolo
Due rametti di rosmarino

Prezzemolo
limone
sale
Teglia
Padella antiaderente



Preparazione:

Sciogliere i filetti di sgombro sotto acqua corrente. Cospargere leggermente di olio la teglia e porre i filetti di sgombro con la pelle rivolta verso l'alto. Aggiungere il sale, i pomodorini, il limone a fette circolari e un po' di acqua. Cuocere in forno a circa 200° C per 8-10 minuti. Nel frattempo pulire e tagliare in fettine sottili i finocchi. Dopodichè cuocere in padella antiaderente a fuoco vivace fino a renderli croccanti e dorati. Tenerli al caldo. Disporre i finocchi nel piatto, adagiarvi i filetti di sgombro e aggiungervi il sughetto con i pomodorini. Servire guarnendo il tutto con il prezzemolo tagliato finemente e rosmarino .



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](#)