

Alimenti sulla griglia con un occhio ai nutrienti

## **NUTRI-lipidomica**

*Nutrizione molecolare e sana alimentazione*



## Accorgimenti per la cottura alla griglia

Sebbene non sia consigliabile cuocere abitualmente alla griglia, con dei piccoli accorgimenti è possibile di tanto in tanto godere del gusto che questo tipo di cottura è in grado di dare agli alimenti. Fra gli accorgimenti, consumare delle verdure crude o un frutto a fine pasto conferisce allo stesso l'apporto vitaminico e minerale di cui la cottura alla griglia, per via delle alte temperature priva soprattutto le verdure. È inoltre importante che i cibi non brucino per evitare che le proteine sprigionino sostanze dannose alla salute.

## Ricetta

# Grigliata di spigola e verdure

### Ingredienti (2 persone)

- 1 spigola da 300 g lordi (g 280 netti)
- 2 radici di barbabietole rosse (g 200)
- 2 zucchine (g 200)
- 4 cucchiaini di olio evo (g 40)
- 1 rametto di menta
- 1 rametto di maggiorana
- 4 cucchiaini di aceto di mele (g 60)
- nocciole tritate (g 20 di nocciole)
- noci tritate (g 20 di noci)
- semi di lino tritati (g 20 di semi di lino)

### Procedimento:

In due cucchiaini di olio evo aggiungere due cucchiaini di aceto ed i rametti



di erbe aromatiche; porre a marinare la spigola sfilettata, non privata delle squame. A parte mescolare la frutta secca e i semi e tritarli in un frullatore oppure pestarli con un pestello fino a ridurli in granella; metterli da parte.

Tagliare a fettine di circa mezzo centimetro le barbabietole e le zucchine.

Non appena la brace è ben calda poggiare sopra le verdure e farle cuocere. A cottura ultimata disporle in un vassoio e condire con i restanti 2 cucchiaini di olio evo e i 2 di aceto. Salare e tenere da parte.

Passare poi a "braciare" il pesce poggandolo sulla griglia dalla parte della pelle. Una volta cotto disporre i filetti al centro di un vassoio, contornarli delle verdure già condite e spolverarci su il tritato di semi e frutta secca.

## Valori nutrizionali per ricetta

|                               | Kcal        | Proteine<br>g | Carbo-<br>idrati<br>g | Zuccheri<br>g | Grassi<br>g | Saturi<br>g | Mono-<br>insaturi<br>g | Polin-<br>saturi<br>g | Fibre<br>g  |
|-------------------------------|-------------|---------------|-----------------------|---------------|-------------|-------------|------------------------|-----------------------|-------------|
| Spigola                       | 347         | 66            | –                     | –             | 7           | 1,8         | 1,53                   | 2,6                   | –           |
| Barbabietola<br>rossa         | 86          | 3,2           | 19                    | 13,5          | 0,3         | 0,05        | 0,06                   | 0,1                   | 5,6         |
| Zucchini                      | 42          | 5,4           | 6,22                  | –             | 0,8         | 0,1         | –                      | 0,3                   | 2,2         |
| Olio evo                      | 360         | –             | –                     | –             | 40          | –           | 29                     | 4,2                   | –           |
| Aceto di<br>mele              | 13          | –             | 0,5                   | 0,6           | –           | –           | –                      | –                     | –           |
| Nocciole                      | 129         | 3             | 3,5                   | 1             | 12,5        | 0,9         | 9,32                   | 1,7                   | 1,9         |
| Noci                          | 124         | 4,8           | 2                     | 0,2           | 11,8        | 0,7         | 3                      | 7                     | 1,4         |
| Semi di lino                  | 106         | 3,6           | 5,8                   | 0,3           | 8,4         | 0,7         | 1,5                    | 5,7                   | 5,5         |
| <b>Totale<br/>ricetta</b>     | <b>1207</b> | <b>86</b>     | <b>37</b>             | <b>15,6</b>   | <b>80,8</b> | <b>4,3</b>  | <b>44,4</b>            | <b>21,6</b>           | <b>16,6</b> |
| <b>Totale per<br/>persona</b> | <b>603</b>  | <b>43</b>     | <b>18,5</b>           | <b>7,8</b>    | <b>40,4</b> | <b>2,15</b> | <b>22,2</b>            | <b>10,8</b>           | <b>8,3</b>  |

---

Articolo a cura di:

*Dr.ssa Nicoletta Bocchino – Biologo Nutrizionista*

*I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.*