

La ricetta del cuore



a cura della Dr.ssa Luisa Bedin
Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione Ulss 13
U.O Medicina dello Sport Noale

Proposta per l'estate:

Spigola con battuto di acciughe olive capperi

Difficoltà media

Tempo di preparazione 1 ora circa

Ricetta Ingredienti per 4 persone	Valori nutrizionali a persona
Spigole g 600 Pomodori g 500 Acciughe n ° 6 filetti 10-12 olive denocciolate Capperi q.b. Aglione 2 spicchi Cipolle rosse 1-2 Maggiorana 1 rametto Vino bianco da tavola 400-500 ml Sale e pepe q.b Olio extravergine d'oliva 30 g	Calorie 338 <i>Proteine g 36</i> <i>Lipidi g 18</i> <i>Carboidrati g 8</i> <i>Colesterolo mg 125</i>
Modalità di preparazione : <i>pulire il pesce e privarlo delle interiora mondare e tritare aglio e cipolle , farli appassire con poco vino sul tegame. Unire poi i pomodori tagliati a cubetti con la maggiorana sale e pepe quanto basta; addensare e mescolare la salsa poi spegnere . Preparare a parte un battuto di olive ed acciughe e capperi e spalmare il tutto spigole sia all'interno che all'esterno .Riporre il pesce in una pirofila con poco olio sul fondo e distribuire poi la salsa di pomodoro già preparata e cuocere in forno a 180 gradi per circa 30-40 minuti avendo cura ogni tanto di bagnare il tutto con un po' di vino.</i>	Benefici per la nostra salute: Questo piatto offre molti vantaggi per in sistema cardiovascolare in quanto il pesce proposto è ricco di acidi grassi omega 3 utili per diminuire i trigliceridi e colesterolo LDL e proteggere le nostre arterie .Il licopene contenuto nei pomodori cotti ha proprietà antiossidanti e antiradicali . Il contenuto proteico è piuttosto notevole considerando che il pesce è nutrito se di allevamento con farine proteiche di pesce ma anche farine vegetali. Aglione e maggiorana stimolano la diuresi e quindi offrono un vantaggio in chi soffre di ipertensione . I capperi e le cipolle rosse sono

<p><i>Il piatto può essere servito sia caldo che freddo.</i></p>	<p>ricchi di quercitina, flavonoide con potente effetto antiossidante efficace contro il cancro e le malattie virali.</p> <p>Infine, le olive insieme all'olio extravergine d'oliva grazie al contenuto di polifenoli e di vit E concorrono a prevenire l'insorgenza delle malattie cardiovascolari e l'invecchiamento cellulare</p> <p>Aglio e cipolla ricordo inoltre , se consumati crudi, sono ricchi di composti solforati che durante la masticazione producono dei composti che diminuiscono la formazione di trombi</p>