

Insalata di pesce spada e pinoli

Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

400 g di insalata mista a piacere
800 g di pomodori rossi ramati
16 olive nere
40 g di pinoli (2 cucchiaini circa)
2 tranci di pesce spada da 300 g ca
2 spicchi d'aglio
4 cucchiaini d'olio extravergine
Sale e pepe

Esempio di preparazione: Lavare l'insalata e i pomodori. Affettare questi ultimi e ridurli a cubetti. Snocciolare le olive nere e tagliarle a metà. Disporre i pinoli in un padellino antiaderente senza alcun condimento e farli tostare per qualche minuto a fiamma media finché non saranno ben dorati. Sciacquare i tranci di pesce spada, togliere la pelle e tagliarli a cubetti. In una padella far imbiondire a fiamma vivace l'aglio in due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva. Unire lo spezzatino di pesce e farlo cuocere per una decina di minuti a fiamma media, scoperto, mescolando spesso ed alzando la fiamma verso la fine della cottura per farlo dorare bene. Salare e pepare a fine cottura. Mettere l'insalata nei piatti, unire il pomodoro, le olive e condire con il restante olio. Unire un pizzico di sale, quindi aggiungere il pesce spada ed infine i pinoli.

Valori nutrizionali* per porzione

Energia: 371 Kcal (1553 Kj)
32 g di PROTEINE di cui animali 25 g vegetali 7 g
22 g di GRASSI di cui saturi 4 g monoinsaturi 11 g polinsaturi 5 g colesterolo 105 mg
11 g di CARBOIDRATI di cui semplici 11 g
8 g di FIBRA

169 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
1502 mg di Potassio
4 mg di Ferro
115 mg di Calcio
535 mg di Fosforo
0,2 mg di Tiamina (vit. B1)
0,5 mg di Riboflavina (vit. B2)
7,5 mg di Niacina (vit. PP)
1521 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
75 mg di Vit. C
6 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.