

Spigola marinata all'aceto balsamico

Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

800 g di spigola
8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
800 g di fagiolini
3 ciuffi di prezzemolo fresco
2 rametti di rosmarino
2 spicchi di aglio
3-4 cucchiaini di aceto balsamico
Scorza di limone q.b.
Semi di coriandolo q.b.
Sale e pepe q.b.

Esempio di preparazione: Marinare per 1 ora i filetti di spigola con una macinata abbondante di coriandolo, prezzemolo, un pizzico di sale, la scorza di limone e poco olio di oliva. Nel frattempo, tritare finemente l'aglio con il rosmarino. Pulire i fagiolini, cuocerli a vapore per 10-12 minuti, tenendoli al dente. Adagiare il pesce con il trito di aglio e rosmarino in una teglia coperta da carta da forno e cuocere nel forno caldo a 200° C per 10 minuti. Distribuire il pesce nei piatti e accompagnare con i fagiolini caldi, conditi con poco olio, sale, una macinata di pepe e l'aceto balsamico.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 284 Kcal (1189 Kj)	9 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
37,5 g di PROTEINE di cui animali 33,1 g vegetali 4,4 g	1233 mg di Potassio
13 g di GRASSI di cui saturi 1,5 g monoinsaturi 7,3 g polinsaturi 1 g colesterolo 96 mg	10,5 mg di Ferro
9 g di CARBOIDRATI di cui semplici 8,8 g	132 mg di Calcio
6 g di FIBRA	507 mg di Fosforo
	0,4 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,6 mg di Riboflavina (vit. B2)
	1,7 mg di Niacina (vit. PP)
	153 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	19 mg di Vit. C
	3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.