Michela Delucca
Biologo nutrizionista · AA100490

SUGO DI PESCE E SPINACI

2 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di pesce bianco (magro) a scelta, esempi: sogliola, merluzzo, trota bianca, persico, orata, branzino, nasello, polipo, seppie, calamari
- 200 grammi di spinaci
- 1 unità piccola di cipolla tritata
- 2 spicchi di aglio, fresco schiacciati
- prezzemolo fresco a piacere
- q.b di sale e pepe
- 20 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una padella capiente, scalda circa 2 cucchiai di olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungi la cipolla tritata e l'aglio schiacciato, facendoli soffriggere fino a quando diventano dorati.
2° Aggiungi i filetti di pesce a pezzi e cuoci fino a quando sono dorati su entrambi i lati.
3° Aggiungi gli spinaci freschi e fai cuocere finché si appassionano e riducono di volume.
4° Condisci con sale e pepe a piacere. Aggiungi un po' d'acqua se il sugo risulta troppo denso.
5° Lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 5-10 minuti, mescolando occasionalmente per far amalgamare i sapori.
6° Aggiungi il prezzemolo fresco tritato alla fine per un tocco di freschezza.
7° Assaggia e aggiusta i condimenti se necessario.
8° Servi il sugo di pesce e spinaci sopra la pasta o il riso integrale.
9° Servi il sugo di pesce e spinaci sopra la pasta o il riso integrale.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (279 g)	% AR
ENERGIA	94 kcal	263 kcal	13 %
PROTEINE	10 g	29 g	58 %
CARBOIDRATI	2 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	5 %
LIPIDI	5 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	107 mg	298 mg	12 %