

# Pasti con un tenore moderato di carboidrati

## Pasto principale



### Trota al pesto con insalata di pomodori e patate al forno

per 1 persona  
ca. 30 minuti per la preparazione e 20 minuti  
per la cottura  
1 grande pirofila

#### Per chi e a che scopo?

- Per persone sane, con peso normale e che non fanno molto moto, e per persone sane, sovrappeso, che praticano sport da 3 a 4 volte la settimana, da 30 a 45 minuti.
- Per un bilancio energetico equilibrato.

#### Composizione del pasto principale

- almeno 300 g di verdura, insalata, funghi oppure 150 g di frutta a basso tenore di zucchero
- 200–250 g di latticini o 70–80 g di formaggio oppure 200 g di carne o di pesce oppure 3 uova
- 30–50 g di focchi d'avena oppure 1 fetta di pane integrale oppure 200 g di patate oppure 40–60 g di contorno (peso crudo)
- 20–30 g di noci o di burro oppure 2–3 cucchiaini di olio

#### Ingredienti

- burro per la pirofila
- Trota e patate al forno:
- trota intera, 200 g
- sale, pepe
- 2 cucchiaini di pesto al basilico (corrispondenti a 1 cucchiaino di olio e un po' di pinoli)
- fette di limone
- 200 g di patate sode alla cottura, a spicchi sottili
- un po' di crema per arrostitire
- sale
- Salsina:
- 20 g di crème fraîche
- 10 g di pesto al basilico
- Insalata di pomodori:
- ½ cucchiaino di aceto
- 1 cucchiaino di olio di colza
- sale, pepe
- 300 g di pomodori di diversi colori, a fette o spicchi
- ½ cipolla rossa, a spicchi
- basilico per guarnire
- 10 g pinoli per guarnire (se piace, si possono tostare)

> La ricetta continua alla pagina seguente.

Continuazione ricetta

### Preparazione

1. Trota al pesto: lavare la trota e asciugarla delicatamente. Condirla all'interno e all'esterno con sale e pepe, farcirla con il pesto al basilico e le fette di limone. Disporla nella pirofila imburrata.
2. Spennellare le patate con la crema per arrostire e cuocerle 15-18 minuti, assieme alla trota, al centro del forno preriscaldato a 200 °C. La trota è cotta quando la pinna dorsale si può staccare con facilità.
3. Salsina: mescolare la crème fraîche e il pesto al basilico. Aggiungere i pinoli.
4. Insalata: preparare il condimento con aceto, olio, sale e pepe. Disporre i pomodori e le cipolle su un piatto. Condirli e guarnirli con il basilico.
5. Salare le patate e servirle con la trota e l'insalata. Guarnire con i pinoli.

Valori nutritivi per porzione:

energia 767 kcal, proteine 50 g, lipidi 46 g, carboidrati 48 g



Svizzera. Naturalmente.



swissmilk