

Паста зі зеленими мідіями

Паста з мідіями у вершковому соусі - страва проста і водночас вишукана, а смак її просто НЕЗРІВНЯННИЙ! М'ясо зелених мідій має м'який смак і чудово підходить для приготування на пару, обсмажування в паніровці або у фритюрі. Також з мідій можна приготувати різото, піцу і навіть суп.

ДЛЯ ШВИДКОГО ЛАНЧУ ВІДМІННО ПІДХОДИТЬ ПАСТА З МІДІЯМИ, ТУШКОВАНИМИ В ЛЕГКОМУ СОУСІ ЗІ ЗЕЛЕННЮ, ПЕРЦЕМ ЧІЛІ ТА ЗУБЧИКОМ ЧАСНИКУ.

Зелені мідії (*Mussels Greenshell*) вважають дуже смачним і корисним продуктом. Цей сорт мідій, їх великий розмір (мушлі 240 мм завбільшки) і м'ясистість є популярним серед гурманів. Ці мідії живуть у мушлях яскравого зеленого кольору. Як і більшість мідій, вони мають ніжний смак і містять у собі величезну кількість корисних мінеральних речовин та вітамінів (А, В1, В6, С). Також цей морепродукт є низькокалорійним і легко засвоюється. Зелені мідії нормалізують обмінні процеси, кровообіг в організмі людини і володіють властивостями здатними полегшити перебіг такого захворювання як артрит. Вони містять унікальну комбінацію жирних кислот, яка не зустрічається в інших морських організмах і у них низька кількість холестерину.

До речі, японці з трепетом відносяться до молюсків. Ще з давніх часів, стулки мушлі вважалися японцями як символ гармонії і вірності двох, які люблять один одного. Та й у наші дні, за давньою традицією, жодне японське весілля не обходиться без супу з черепашок. Гості та молодята, споживаючи цю страву, немов би віддають данину вірності сімейним цінностям.

Зелені мідії широко поширені уздовж узбережжя Нової Зеландії. Зазвичай місце проживання цього молюска знаходиться трохи нижче зони приливу. Для цієї країни цей вид мідій є дуже важливим продуктом з економічної точки зору. Нова Зеландія виловлює більше 140 тон зелених мідій в рік. Продукт випускається під торговою маркою *Greenshell*. Промисловість Нової Зеландії працює в рамках найсуворіших стандартів якості в світі. Морська вода навколо ферми у якій вирощуються мідії постійно перевіряється на наявність біотоксинів, бактерій і важких металів, у

відповідності Американських та Європейських стандартів. Новозеландські зелені мідії вважаються одним з найбільш чистих і безпечних морепродуктів у світі.

Цікавинки

У деяких мідіях знаходять перлини. Вони утворюються навколо маленького чужорідного тіла, наприклад, піщинки, що потрапила в шпаринку між мушлею і мантиєю. Перламутр — це не що інше, як скупчення карбонату кальцію, що виділяється молюском. Проте такі перлини дуже малі і не мають великої цінності як об'єкт промислу.

Іноді на мушлі мідії можна помітити конусоподібні горошинки — це ракоподібні, які харчуються виділеннями двостулкових молюсків.

Кожна їстівна мідія щодня профільтровує близько 45-50 літрів води.

-
- 500 г м'яса новозеландських мідій
 - 500 г пасти “Linguine” чи спагеті
 - 2-3 столові ложки оливкової олії
 - 2 зубчики часнику
 - 2-3 перчинки чілі
 - 150 мл вершків
 - 50 мл сухого білого вина або сік половини лимону
 - 100 г пармезану
 - дрібка посіченої петрушки
 - сіль, перець

М'ясо мідій розморозити, якщо необхідно почистити мушлі від борідки.

Відварити спагеті у підсоленій, киплячій воді.

Тим часом, у сковороді розігріти олію, зменшити вогонь, додати розчавлені зубчики часнику та дрібно порізаний перець чілі без насіння, обсмажити усе протягом 1-2 хвилин. Додати м'ясо мідій та вино або сік лимону та смажити 4 хвилини. Влити вершки, посолити та поперчити за смаком, усе проварити протягом 2-3 хв.

Відцідити спагеті та змішати з мідіями й вершковим соусом. Страву подавати притрусивши пармезаном та зеленню.







