Запечена форель

Пропонуємо швидкий, проте смачний спосіб приготування форелі.

Цей рецепт, безумовно, є фаворитом серед усіх улюблених рецептів.

Форель вважають рибою вищого ґатунку, адже вона живе винятково у чистих водах. Саме тому форель є смачною та корисною. Наприклад, дієтологи завжди рекомендують вживати нежирну рибу у якій багато білка і мало калорій, форель тут посідає перше місце.

Можливо Ви і не здогадувались, але видів форелі існує безліч. Вона відрізняється розміром, складом, місцем проживання. Форель буває морська, річкова, струмкова і навіть озерна.

Найбільша (до метра завдовжки) – тихоокеанська форель. Проте, калорійність такої форелі, як і калорійність будь-якої морської риби, вище, ніж калорійність річкової форелі за рахунок більш високого вмісту жирів.

Річкова форель краще засвоюється організмом людини, ніж морська. Проте морська риба містить більше корисних жирних кислот, а також йод, якого немає у річковій рибі, і вітамінів у неї більше.

Тому, якщо Вам потрібно більше сил, висока працездатність, якщо у Вас робота з високими розумовими або нервовими навантаженнями – краще вживайте морську форель. Якщо ж ваша мета – схуднення, то річкова форель – якраз те, що вам необхідно.

Страви з форелі дуже смачні, вишукані та корисні. М'ясо форелі містить велику кількість вітамінів (A, E, D), білка, мінералів (кальцій, калій, магній, залізо, цинк, фосфор та ін.), амінокислот і поліненасичених жирних кислот омега-3. Останні особливо корисні для людини, до того ж вони не виробляються організмом самостійно. Форель корисна при захворюваннях серцево-судинної системи та сприяє позбавленню від надлишків холестерину в крові.

- 500 г філе червоної форелі

- 1 склянка сметани
- 3 – 4 столові ложки тертого сиру пармезан
- 1 столова ложка лимонного соку
- 1 маленька дрібнонарізана цибулина
- 10 г вершкового масла
- 1 чайна ложка солі
- солодка паприка

Нагріти духовку.

Якщо філе форелі зі шкіркою, необхідно її зняти за допомогою гострого ножа.

Приготувати вогнетривку посудину з бортиками для духовки, змастити її маслом та посипати дрібкою солі.

Філе риби промити, промокнути паперовим рушником та покласти у приготовану посудину. У маленькій мисці, змішати сметану, сир, лимонний сік, цибулю і залишену дрібку солі; викласти на рибу. Посипати паприкою.

Запікати відкритою, при температурі 200-220 С, продовж 20-25 хвилин до повної готовності.

Запечена форель смакуватиме із картопляним пюре, відвареною броколі, салатом із помідорів чи зеленим салатом.

Насолоджуйтеся цією стравою з легким відтінком білого вина, таким як **Совіньон Бланк** або **Піно Гріджіо.**

Ducros
Zachte Paprika
Paprika Doux

Ducros
Zachte Paprika
Paprika Doux
POEDER/
POUDRE