

# Спагеті з кальмаром

**Аромат, що нагадує нам літо та запах моря.**

**Ці відчуття зроджуються, коли готується кальмар у смачному томатному соусі. Водночас свіжа петрушка нагадує барвистість і свіжість зелених луків. Ці два аромати занурюють нас у легкість літа, з якою можна поласувати цією простою та корисною стравою.**

*М'ясо кальмара вважається набагато корисніше для людини, ніж м'ясо наземних тварин. Кальмар містить дуже високий відсоток білка, вітаміни B6, PP, C, поліненасичені жири, які відіграють важливу роль в збалансованому харчуванні людини.*

*Крім того, ці молюски багаті мікроелементами фосфору, заліза, міді, йоду. А завдяки наявності великої кількості аргініну і лізину в кальмарах, їх можна віднести до необхідних складових дитячої кухні. М'ясо не містить холестерину.*

*Також, не випадково, м'ясо кальмарів називають бальзамом для серця. Справа в тому, що в цьому морепродукті міститься велика кількість калію. Цей мікроелемент необхідний для нормальної роботи всіх м'язів тіла людини, в тому числі і серцевих. Крім того, калій – антагоніст натрію, що має сечогінну властивість, сприяє виведенню надлишків рідини, запобігаючи набряки та підвищення артеріального тиску.*

*В їх тканинах багато екстрактивних речовин, що сприяють виділенню травного соку і додають своєрідний смак кулінарним виробам.*

*М'ясо кальмарів містить значну кількість таурину, який сприяє зниженню холестерину в крові людини і надає антисклеротичну дію, регулює кров'яний тиск, сприяє звуженню артерій і т.д.*

*Також в кальмарах міститься вітамін E і селен, які допомагають перетворювати ейкозапентаєнову кислоту в організмі в простагландин, що знешкоджують солі важких металів. Крім того, м'ясо кальмарів є ще й дієтичним продуктом, тому що не містить жир.*

*Кальмари вживалися в їжу ще в стародавніх державах Греції і Риму. Страви з*

них є одними з найпопулярніших серед інших страв з морепродуктів.

*М'ясо кальмарів, розморожене декілька разів, має гіркуватий присмак і запах старої перемороженої риби, піниться і розповзається під час приготування. Перш ніж придбати тушку кальмара, оцініть її вид. Вона повинна бути щільною, верхня шкірка – рожевою, злегка фіолетового відтінку або коричневою, проте м'ясо кальмара – тільки білим. Якщо воно жовте або фіолетове – кальмар неодноразово розморожувався. Якщо вагаєтесь, які тушки вибрати – очищені чи ні, візьміть останні. Адже для того, щоб повністю очистити кальмара, його вже як мінімум двічі розморожували.*

---

- 500 гр м'яса вже очищеного кальмара
- 320 гр спагеті
- 200 гр помідорів чері
- 200 гр томатного п'юре
- оливкова олія
- 1 свіжий перець чілі
- пів цибулини
- посічена петрушка
- сіль, перець за смаком

Для приготування спагеті з кальмаром, необхідно поставити на вогонь каструлю з великою кількістю води, в якій будуть готуватися макаронні вироби. Коли вода закипить, додати сіль за смаком та приготувати спагеті за вказаним часом на упаковці.

Поки готуються спагеті, приготувати швидко соус. Помити та порізати кальмари завтовшки в сантиметр. Почистити та дрібно посікти пів цибулини. Нагріти сковорідку із декількома ложками олії та легко спасерувати цибулю. Додати томатне пюре, сіль та перець. Поки соус закипає, помити та розрізати навпіл помідори, тонко нарізати червоний перець і додати до соусу, готувати 5-7 хв. покласти у соус кальмари та готувати ще 5 хв.

Приготовані спагеті відцідити та викласти у сковорідку й, не знімаючи з

вогню, добре перемішати їх зі соусом, щоб набралися смаку 1-2 хв. Викласти у таріль, присипати посіченою петрушкою та подавати до столу.









