

Сьомга з лимонним маслом

Простий рецепт соковитого філе сьомги. Лимонний соус додає поживній м'якоті риби кисло-солодкавого присмаку. Усього 10 хв і ця смакота опиниться на вашому столі.

Зараз, у світі поспіху, дуже важливим моментом є економія часу, особливо у приготуванні їжі. Тому ідея використати рецепт з блогу «Natasha`skitchen» не полишала довший час. Вкотре захотілося перевірити, чи на швидку руку можна приготувати вишуканий обід, або вечерю. Але про це згодом, а зараз трішки екскурсу про поживність їжі.

Багато продуктів за своєю природою мають чимало лікарських властивостей, отож, сміливо можемо стверджувати, що їжа – це ліки і не варто про це забувати. Купуючи ті чи інші продукти маємо думати не лише про їхній смак, а й про їхню користь.

Наприклад, усі знають, що червона риба дуже смачна у будь-якому вигляді. Її навіть називають «рибою, яку не можна зіпсувати».

Сьомга, яку ми використовуємо у цьому рецепті дуже багата жирними кислотами, білками, ненасиченими жирами, вітамінами і мінеральними речовинами. У цій рибі міститься знаменита Омега-3, яка продовжує молодість і бадьорить організм. Ця ж кислота здатна регулювати кількість гормонів стресу, які викликають спазми артерій серця. А це означає, що з'ївши шматок сьомги можна зняти емоційну напругу, поліпшити настрій, подолати депресію, просто зберегти здоров'я. Сьомга також допомагає відновленню розумової працездатності за рахунок підвищення еластичності судин головного мозку, збільшення споживання кисню клітинами мозку і за рахунок покращення кровообігу.

Окрім жирних кислот, ця риба багата 22-ма мінеральними речовинами, серед них: кальцій, магній, хлор, сірка та інші. Вітаміни А, В, D, С, РР, Н теж присутні у значних кількостях. Усі ці вітаміни, мінерали, кислоти роблять сьомгу дуже корисною. Окрім усього перерахованого, за допомоги сьомги можна швидко відновити сили після фізичних навантажень, зміцнити кісткову та м'язову тканини, зняти запалення при артриті, відновити обмін речовин і навіть

зменшити жирові відкладення. Ось така вона корисна червона рибка під назвою сьомга.

- 600 – 800 г філе лосося
- 3 – 4 столові ложки вершкового масла
- 1 чайна ложка тертої шкірки лимона
- 4 столові ложки свіжовичавленого лимонного соку
- 1 столова ложка січеної петрушки
- сіль, перець до смаку

Філе сьомги промити, промокнути паперовим рушником та розділити на 4 рівних шматки.

Лимон помити й натерти з нього шкірку лише жовту частину, розрізати на двоє та вичавити сік.

На середньому вогні нагріти сковорідку з маслом й довести його до легко коричневого кольору упродовж 5 хв.

Викласти шматки сьомги на масло та збільшити вогонь. Посолити й поперчити. Обсмажити рибу з кожного боку по 3-5 хв до золотисто-коричневого кольору.

За 2 хвилини до завершення приготування додати натерту шкірку лимона та сік. Утвореним лимоно-вершковим соусом полити шматки сьомги до повного приготування.

Готову рибу перекласти на теплу таріль, зверху полити соусом і притрусити посіченою петрушкою. За бажанням можна ще раз приправити свіжозмеленим перцем. Шматки риби прикрасити скибками лимону та подавати до столу з легкими овочами.













