Łososia zaliczamy do najzdrowszych gatunków ryb. Jego mięso jest bogate w witaminy z grupy B, witaminę A, D, E oraz pierwiastki takie jak jod, potas, fosfor, fluor, selen, cynk. Nie da się jednak ukryć, że łosoś to ryba tłusta, ponieważ zawiera aż 14 proc. tłuszczu, na szczęście bardzo korzystnego dla naszego organizmu. Jest bogaty w długołańcuchowe, wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6. Pamiętajmy, że wpływają one korzystnie na układ krwionośny, chronią przed zawałem, obniżają ciśnienie krwi, zwiększają dobry cholesterol HDL, wzmacniają odporność, poprawiają wygląd włosów, skóry i paznokci, zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, działają antydepresyjnie i antynowotworowo, chronią też wzrok.

Tatar z wędzonego łososia

To jedna z ulubionych potraw Hani. Danie o dosyć intensywnym smaku i zapachu. Z moich obserwacji wynika, że dzieci lubią takie wyraziste potrawy. Jest więc szansa, że w niej zasmakują. Zawsze jednak możemy zaczynać od naprawdę małych porcji, przyzwyczajając do smaku lub próbować go lekko złagodzić dodaniem łyżeczki czy dwóch serka typu Almetka lub majonezu :D Wiem, dla niektórych to istny mezalians, ale czego się nie robi dla lepszego ?poślizgu?, ułatwiającego karmienie dzieci z problemami przełykania, a w efekcie dla pustego talerza :)



fot. Kasia Łukasiewicz

Składniki na 2 porcje:

100 gram łososia wędzonego; 1-2 obrane ogórki kiszone lub konserwowe; 1 cebula, najlepiej szalotka, dymka lub cukrowa, zwykła będzie ostrzejsza; 1 łyżeczka dobrej jakości oliwy; pieprz, ja polecam biały - jest ciekawszy w smaku i zapachu, poza tym drobniej mielony od czarnego, to też jego zaleta; łyżeczka soku z cytryny.

Wszystkie składniki kroimy na bardzo drobną kostkę, dodajemy oliwę, która jest zbawienna dla procesów trawienia i zapobiega zaparciom, odrobinę pieprzu i sok z cytryny. Formujemy dowolny kształt, może być ?kupka?, stożek i danie gotowe.

Tatar z wędzonego łososia

Dodany przez kasia
piątek, 26 kwietnia 2013 21:26 - Poprawiony niedziela, 19 stycznia 2014 19:09

