



Dietă cu pește pentru copii

„Hrana este primul nostru medic.”

Hipocrate ◆

Somonul este o bogată sursă de vitamine B1, B2, B3, B6, B12 (cu rol în metabolismul energetic, producerea de globule roșii și echilibrul hormonal), vitamina A (importantă pentru sănătatea ochilor), vitamina D (cu rol de menținere și îmbunătățire a sănătății oaselor) și în elemente precum Iodul (asigură buna funcționare a glandei tiroide) sau Seleniul (care alături de vitamina E are efect antiinflamator). Astaxantina, pigmentul care dă culoarea roz a cărnii de somon, este un antioxidant care luptă împotriva radicalilor liberi și întărește imunitatea copiilor. Somonul este benefic și datorită conținutului scăzut de Mercur.



Academia de Științe Agricole și Silviculturale
"Gheorghe Ionescu - Șișești"

Institutul de Cercetare-Dezvoltare pentru Ecologie Acvatică, Pescuit și Acvacultură Galați

are în componență :

- Laborator de Ecologie Acvatică;
- Laborator de Inginerie în Acvacultură și Pescuit;
- Laborator de Ihtiologie și Ecobiologie Resurse Acvatice Vii;
- Laborator de cercetări interdisciplinare în domeniul acvaculturii, pescuitului și gastronomiei moleculare
- Laborator pentru Procesarea, Calitatea și Siguranța Produselor din Acvacultură și Pescuit;
- Laborator Experimental de Cercetări Agro-Pescărești Brateș;
- Laborator Experimental de Genofonduri Pescărești Cotu-Chiului;
- Programe CDI, Prognoză și Monitorizare Activitate CDI, Secretariat Științific

DIRECTOR GENERAL:

CS III Dr. ing. Floricel Maricel DIMA

Adresă



0236.416.914



icdeapa.galati@asas.ro



www.asas-icdeapa.ro



**Str. Portului nr. 54,
800211, Galați**



www.asas-icdeapa.ro



Chifteluțe din somon la cuptor

Dietă cu pește pentru copii

Chifteluțe din somon la cuptor

Mod de preparare:

Se toacă pe rând în robotul de bucătărie peștele apoi ceapa cu usturoiul. Oul se bate cu telul într-un bol. Într-un bol mai larg se pun pe rând ingredientele din rețetă și se amestecă pentru a forma compoziția pentru chifteluțe.

Se lasă compoziția la frigider 10-15 min.
Se preîncălzește cuptorul la 170 0C.

Se formează chifteluțele, se așează într-o tavă pe o foaie de copt și se stropește fiecare chifteluță cu 1-2 picături de ulei de măsline.

Se coc chiftelutele timp de 15-20 minute sau până se rumenesc deasupra.

Se pot servi alături de legume fierte la aburi, piure de cartofi, orez fiert sau în lipie cu salată de varză, felii de roșii și puțin iaurt.



Ingrediente :

250 g file de somon (tocat în robot); 1 ceapă mică (tocată); 2-3 căței de usturoi (zdrobiți); 1 cartof fiert (pasat cu furculița); 2 linguri pesmet; 1 ou bătut; sare; 1 lg ulei de măsline; pătrunjel verde tocat.

Copiii ar trebui să consume pește de 2-3 ori pe săptămână. Când aceștia refuză peștele în alimentație din cauza mirosului, cele mai bune variante de preparare sunt cele în care carnea este tocată și amestecată cu condimente care îi ascund mirosul de pește.

