



Academia de Științe Agricole și Silvicultură
"Gheorghe Ionescu - Șişești"

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



Crap pe varză la cuptor

„Hrana este primul nostru medic.”
Hipocrate

Beneficiile consumului de crap

- Îmbunătățește sănătatea inimii.
- Îmbunătățește imunitatea.
- Efecte antiinflamatorii.
- Protejează funcția gastrointestinală.
- Tratatamentul stresului respirator.
- Încetinește îmbătrânirea.
- Întărește oasele și dinții.
- Stimulează funcția cognitivă.
- Îmbunătățește calitatea somnului.
- Optimizează nivelurile hormonale.

Crap pe varză la cuptor

Mod de preparare:

Varza se taie fin, se adaugă o linguriță de sare. Se frământă apoi până când varza se înmoaie.

Se adaugă ardeii gras tăiat cubulețe, ardeii iute tăiat bucățele, piper, cimbru. Se amestecă totul foarte bine. Se pune totul într-o tavă, la cuptor la 180 0C, timp de 30 de minute. Peștele se condimentează cu sare și piper și se lasă deoparte.

Se dau roșiile pe răzătoare, se adaugă peste varză atunci când se scoate din cuptor și se amestecă. Se adaugă zeamă de lămâie sau 100 ml borș/vin alb sec și frunza de dafin. Se acoperă tava cu folie de aluminiu sau cu un capac și se dă la cuptor la 180 0C, 30-40 de minute. Spre final se scoate folia pentru ca peștele să se rumenească.

Preparatul se servește cald, presărat cu mărar proaspăt tocat, cu mămăliguță și ardei iute alături.

O porție de crap pe varză conține aproximativ 39 g de proteine, 24 g carbohidrați și 14 g grăsimi, iar ca încărcătură calorică, 378 kcal.



Ingrediente (4 porții) :

4 rondele mari de crap (aproximativ 1kg); 1 kg de varză; 400 g de roșii; 1 ardei gras; 1 ardei iute; 2 linguri de ulei de măsline; 1 frunză de dafin; sare, piper; cimbru; borș/ vin alb sec/ zeamă de lămâie.

Este o rețetă delicioasă, cu beneficii asupra sănătății, varza fiind bogată în compuși antioxidanți, vitamine, săruri minerale, fibre. Consumul de varză ajută la detoxifierea organismului din acest motiv este indicată în dietele de scădere în greutate.

