



## Diete cu pește pentru persoanele cu hipertensiune arterială cronică

*„Hrana este primul nostru medic.”*

Hipocrate



Calcanul a fost considerat din cele mai vechi timpuri unul dintre cei mai nobili pești plați, fiind o delicatasă pe mesele strămoșilor noștri. Romanii îl considerau regele peștilor, servindu-l pe o tavă din argint cu o coroană în partea de sus.

Calcanul este un pește semigras, bogat în proteine cu valoare biologică ridicată, acizi grași esențiali omega-3, vitamine B3, B12 și minerale precum magneziu, seleniu și fosfor.



Academia de Științe Agricole și Silvicultură  
"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](http://www.asas-icdeapa.ro)



## Calcan cu risotto, ciuperci și sparanghel

Diete cu pește pentru persoanele cu hipertensiune arterială cronică

## Mod de preparare:

Se taie sparanghelul în felii de un cm grosime. Se păstrează vârfurile de 4-5 cm. Într-o tigaie antiaderentă se călesc usturoiul și ceapa cu 1 lingură ulei de măsline și puțină apă, la foc mic. După câteva minute, când sunt translucide, se adaugă orezul și se călește un minut. Se adaugă vinul și se amestecă până se evaporă tot lichidul. Se adaugă apoi supa de legume, încălzită în prealabil, puțin câte puțin. După câteva minute se adaugă sparanghelul feliat. Se amestecă în permanență, până la sfârșit (cam încă 15-20 minute). Orezul trebuie să rămână al dente. Se azonează cu sare, piper, se oprește focul, se adaugă parmezanul ras și se amestecă. Se acoperă vasul și se lasă la odihnit câteva minute. Ciupercile și usturoiul se trag la tigaie într-o lingură ulei de măsline pentru un minut. Se adaugă o lingură de supă sau de apă și se azonează cu sare și piper. Se adaugă vârfurile de sparanghel, se mai lasă 3-4 minute, până se pătrund legumele. Fileurile de calcan se spală, se zvântă, se condimentează cu sare, piper, rozmarin și se frig într-o tigaie antiaderentă pe ambele părți. Pe o farfurie, pe un pat de risotto se așează fileurile de calcan, iar deasupra câteva ciuperci și vârfuri de sparanghel.

## Calcan cu risotto, ciuperci și sparanghel



### Ingrediente :

200 g file de calcan; 50 g orez sălbatic; 2 linguri ulei de măsline; sare, piper, rozmarin; 30 ml vin alb sec; 5 g parmezan ras; 1 cătel de usturoi și o ceapă mică, tăiate mărunț; 30 g ciuperci asiatice (Shimeji); 4- 5 fire de sparanghel; 200 ml supă/stock de legume.

Acest preparat conține aproximativ 38 g proteine, 26 g carbohidrați, 16 g grăsimi, și are o încărcătură calorică de 406 kcal.

