



Beneficiile consumului de șalău

Șalăul este considerat una dintre cele mai bune surse dietetice pentru a asigura aportul de vitamina D, necesară pentru absorbția calciului, pentru sănătatea osoasă și pentru creștere și dezvoltare. Sursă excelentă de proteine fără conținut ridicat de grăsimi saturate. Accelerează metabolismul. Ameliorează sindromul premenstrual. Ajută sportivii la regenerare musculară și recuperare mai rapidă. Consumul de aspic încetinește îmbătrânirea pielii și are efecte pozitive asupra funcționării articulațiilor și a sistemului musculo-scheletal datorită prezenței colagenului în compoziție.



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



Șalău în aspic

„Hrana este primul nostru medic.”
Hipocrate

Șalău în aspic

Mod de preparare:

Se curăță peștele de solzi, se eviscerează, se spală cu apă rece și se lasă la scurs. Legumele se curăță, se spală și se pun la fiert în 2 litri de apă cu sare. Când toate legumele sunt fierte, se trage vasul deoparte și se condimentează supa după gust, cu sare și zeamă de lămâie. Se adaugă câteva boabe de piper, apoi se pun bucățile de pește. Se trece supa pe foc și se lasă să fiarbă acoperit, la foc mic, 15-20 minute. Se încearcă cu furculița, să nu se fiarbă prea mult. Se ia puțină supă (200 ml), se răcește, apoi se adaugă gelatina și se lasă la înmuiat. Se scoate peștele din supă, se curăță de aripioare și oase și se aranjează în forme pentru aspic, alături de câteva bucăți de morcov tăiate rondele, felii de lămâie și mărar verde. Se strecoară restul de supă, apoi se adaugă gelatina înmuiată, amestecându-se până când aceasta se topește. Se toarnă peste pește, în vasele pregătite. Se lasă la rece cel puțin 2 ore, iar când se servește se răstoarnă pe un platou și se ornează după preferințe.

O porție de șalău în aspic conține 52g de proteine, 13g carbohidrați și 4g grăsimi, iar ca încărcătură calorică, 304 kcal.



Ingrediente (4 porții) :

1 kg șalău; 1 rădăcină de pătrunjel; 1 țelină; 2 morcovi; 1 ceapă; 1-2 lămâi; 30 g gelatină; sare, piper boabe; mărar verde.

Șalăul are o structură delicată a cărnii și este foarte apreciat în întreaga Europă. Această carne de pește are un conținut ridicat de proteine (20%), acizi grași omega-3, iod, diverse minerale și vitamine. Rețeta este dietetică, potrivită atât pentru copii cât și pentru adulți.

