



Beneficiile consumului de crap



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



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



Saramură de crap cu mămăliguță

*„Hrana este primul nostru medic.”
Hipocrate*

Saramură de crap cu mămăliguță

Mod de preparare:

Se coc roșiile și ardeii, și se depielează. Roșiile se taie mărunt iar ardeii se taie în fâșii. Se frige crapul într-o tigaie antiaderentă, bine încinsă. Într-o cratiță se pune apa la fiert, se adaugă sare, piper, cimbru și ardei iute, după gust.

Când apa începe să fiarbă, se adaugă roșiile, sucul de roșii și ardeii. Se lasă saramura să dea în clocot, se oprește apoi focul, se adaugă peștele și usturoiul.

Se acoperă vasul și se lasă 15-20 de minute pentru a se întrepătrunde toate gusturile. Se servește cu pătrunjel proaspăt tocat presărat deasupra și alături de mămăliguță caldă.

O porție de saramură conține aproximativ 39 g de proteine, 17 g carbohidrați și 16 g grăsimi, iar ca încărcătură calorică, 368 kcal.



Ingrediente (4 porții) :

4 runde mari de crap, 4 roșii, 2 ardei grași, 1 ardei iute, 200 ml suc de roșii, 1 căpățână usturoi, sare, piper - după gust, 1 crenguță cimbru, pătrunjel proaspăt, 600 ml apă.

Saramura de crap este una dintre cele mai iubite rețete pescărești ale românilor. Crapul este bogat în minerale și vitamine, în special fosfor și vitamina B12, precum și în acizi grași, proteine și antioxidanți. Acest profil unic de nutrienți face ca crapul să fie dorit de persoanele care caută o sursă proteică mai bună.

