



Beneficiile consumului de somon

Reduce riscul de boli coronariene, de infarct miocardic și de Alzheimer. Previne apariția degenerescenței maculare, principala cauză a orbirii la persoanele trecute de vârsta de 50 de ani. Ameliorează simptomele copiilor care suferă de ADHD, autism sau dislexie. Previne căderea părului, îmbunătățește aspectul pielii, părului, unghiilor. Previne scăderea densității osoase și apariția osteoporozei. Previne apariția diabetului de tip 2. Reglează nivelul de hormoni tiroidieni. Întărește imunitatea organismului. Are efect antioxidant, antiinflamator și anticancerigen. Previne avortul și infertilitatea. Este o sursă excelentă de acizi grași omega-3, omega-6, seleniu, vitamina D și vitamine B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 și B12).



Academia de Științe Agricole și Silvice
"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



**Somon la cuptor cu
sos de mango, rodii și
coacăze**

„Hrana este primul nostru medic.”
Hipocrate

Mod de preparare:

Pentru sos:

Într-un bol mic se amestecă semințele de coriandru, sucul de lime, ardeiul iute feliat, usturoiul și se azonează cu sare și piper. Într-un alt bol din sticlă, mediu, se amestecă semințele de rodie, cuburile de mango, ceapa verde, coacăzele deshidratate, amestecul cu semințe de coriandru și se azonează cu sare și piper. Bolul se acoperă și se lasă la frigider până a doua zi.

Pentru somon:

A doua zi se preîncălzește cuptorul la 260°C. Într-un bol mic se amestecă semințele de coriandru, sucul de lime, usturoiul zdrobit, sare și piper. Se pune hârtie de copt pe fundul unui vas termorezistent, se așează fileurile de somon, iar deasupra se toarnă amestecul preparat în bol. Vasul se dă la cuptor pentru 11-13 minute, până când somonul formează deasupra o crustă.

Se scoate sosul de mango din frigider și se lasă să ajungă la temperatura camerei. Somonul se servește cu sosul de mango, cu felii de lime și 2 frunze de salată verde.

Acest preparat conține aproximativ 44 g proteine, 31 g carbohidrați, 10 g grăsimi, și are o încărcătură calorică de 395 kcal.

Somon la cuptor cu sos de mango, rodii și coacăze



Ingrediente (2 porții) :

Pentru sos:

1/2 mango, tăiat cuburi mici; 2 linguri semințe de rodie; 1 linguriță semințe de coriandru măcinat; 1 lingură suc de lime; 1 linguriță coacăze deshidratate; 1/2 ardei iute roșu, feliat; 1 ceapă verde, tăiată felii subțiri; 2 căței de usturoi pișați; sare, piper.

Pentru somon:

400 grame somon (2 fileuri); 1 linguriță semințe de coriandru măcinat; 1 lingură suc de lime; 2 căței de usturoi; sare, piper; 4 frunze de salată verde.

