



Beneficiile consumului de sturion

Carnea de sturion este completă, conține toți aminoacizii esențiali, acizi grași polinesaturați omega-3 și omega-6 și este asimilată de organismul uman în proporție de 98%. Sturionul este o sursă excelentă de potasiu, fosfor, conține și calciu, magneziu, sodiu, clor, fier, crom, fluor, molibden, nichel. Sturionul este bogat în vitaminele B1, B2, C, PP.

Normalizează metabolismul carbohidraților. Reduce concentrația LDL colesterolului. Îmbunătățește funcția cognitivă a creierului. Stimulează activitatea sistemului imunitar. Împiedică formarea de reacții inflamatorii. Îmbunătățește metabolismul apei. Participă la reglarea tonusului vascular.



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



Sturion la cuptor cu legume crocante

„Hrana este primul nostru medic.”
Hipocrate

Sturion la cuptor cu legume crocante

Mod de preparare:

Peștele se spală, se zvântă și se condimentează cu sare, piper, ghimbir și boia.

Într-o tavă tapetată cu hârtie de copt se pune peștele și se stropește cu puțin ulei de măsline. Se adaugă vinul alb și se sigilează apoi peștele în hârtia de copt.

Se introduce tava în cuptorul preîncalzit la 190-200 °C pentru 30 minute.

Se desface apoi folia, se adaugă usturoiul tăiat și se mai lasă 15-20 minute la cuptor.

Legumele se curăță, se spală, se condimentează cu sare, piper și se trag la tigaie cu o lingură de ulei de măsline și puțină apă până când se înmoaie, dar trebuie să rămână crocante.

Pe farfurie, pe un pat de legume se așează sturionul, se decorează cu roșii cherry, salată iceberg și microplante.



Ingrediente (2 porții) :

400 g file de sturion; 20 ml vin alb sec; 2 linguri ulei de măsline; boia de ardei; pudră de ghimbir; 2-3 căței usturoi; 400 g legume (morcovi, sparanghel, ciuperci, fasole verde, bame sau orice alte legume preferate); sare, piper; 2 frunze de salată iceberg; 4-5 roșii cherry; microplante.

Acest preparat conține aproximativ 45 g proteine, 11 g carbohidrați, 20 g grăsimi, și are o încărcătură calorică de 410 kcal.

