Parašė siaipzvejys
Sekmadienis, 21 Balandis 2013 14:58

Žuvis nuo seno laikoma labai vertingu produktu. Joje gausu aminorūgščių, omega-3 rūgčių, vitamino A ir D, mikroelementų, nerandamų jokiuose patiekaluose. Taigi sakoma, kad žuvies patiekalai turėtų būti vartojami bent kartą ar du per savaitę. Parduotuvėse gausu žuvies produktų. Galime įsigyti šviežios, rūkytos žuvies, žuvies konservų, pusgaminių. Pastarieji, pavyzdžiui, žuvies piršteliai, savo sudėtyje beveik neturi žuvies, o jei ir turi, tai šie gausiai apvolioti miltuose, džiūvėsėliuose, o ir naudojama malta antrarūšė žuvis, atlikusi nuo žuvies filė gamybos. Tuo tarpu patys sveikiausi žuvies patiekalai – troškinta ir garuose virta žuvis, kuri išlaiko visas maistines savybes. Tokią žuvį paruošti padės receptai, kurių gausu knygose ir internete. Žuviai reikia ir specialių prieskonių – krapų, petražolių, citrinos sulčių – visko, kas natūralu ir tikra.


ausma.blogspot.com