



Норвежская семга. **Секрет Вашего успеха!**





Морепродукты – это вкусно и полезно!

С незапамятных времен ищут люди наслаждение во вкусной пище. Те, кто разбирается в еде, знают, что морепродукты не только вкусны, но и полезны для здоровья. Питательные и хорошо усваиваемые организмом, морепродукты составляют одну из основ правильно сбалансированного рациона питания человека. Хотя пользу потребителю несут многие виды морепродуктов, особенно полезна для здоровья человека семга, которая относится к «жирным» видам рыбы и содержит полезные полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3.

Конкретные преимущества жирных кислот Омега-3

- Питание рыбой уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Во время беременности жирные кислоты Омега-3 снижают риск преждевременных родов.
- Люди, диета которых богата жирными кислотами Омега-3, на 56% меньше подвержены раковым заболеваниям.
- Потребление необходимых в диетическом отношении жирных кислот Омега-3 может снизить импульсивность и скорректировать агрессивное поведение.
- Рыбий жир облегчает депрессию. Ежедневный прием пищевых добавок, содержащих рыбий жир, или рыбы может усилить эффективность антидепрессантов, а то и полностью заменить их.
- Дети, регулярно потребляющие свежую жирную рыбу, имеют в четыре раза меньше шансов заболеть астмой, чем дети, которые сравнительно редко едят подобную рыбу.
- Питание рыбой снижает риск развития слабоумия.
- Жирные кислоты Омега-3 положительно влияют на неспособных к чтению и гиперактивных детей.
- Потребление рыбьего жира модулирует баланс липидного воспаления и, поэтому, могут применяться для лечения воспалительных процессов кожи, таких как экзема и псориаз.
- Женщины, которые страдают от менструальных болей, потребляют меньше жиров Омега-3, чем те, у которых такие боли отсутствуют.
- Частота возникновения приступов мигрени может корректироваться с помощью жирных кислот Омега-3.

ПАСТА С НОРВЕЖСКОЙ СЕМГОЙ И БРОККОЛИ



4 Порции



Ингредиенты:

- 300 г филе норвежской семги
- 400 г пасты “спиральки”
- 600 г брокколи
- 1 зубчик чеснока
- майоран, масло растительное, соль и красный перец



Способ приготовления:

Брокколи очистить и разделить на небольшие соцветия, промыть, стебли отрезать. Пасту и брокколи выложить в кипящую слегка подсоленную воду. Норвежскую семгу нарезать кубиками и обжарить в течение нескольких минут в сковороде, добавив 4 столовые ложки растительного масла и чеснок. Семгу посолить и приправить красным перцем и майораном. Воду из пасты с брокколи тщательно слить, добавить в пасту и брокколи семгу с соусом. Перемешать и подавать на стол.

НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА С МОРКОВНЫМ САЛАТОМ



4 Порции



Ингредиенты:

- 400 г филе норвежской семги, без кожи и костей
- 5 дл рыбного бульона
- 1 морковь, нарезать полосками
- 1 ст. л. каперсов
- 2 пера зеленого лука, мелко порезать
- 3 ст. л. свежего мелко порезанного тархуна
- 4 помидора, нарезать дольками

Соус «винегрет»:

- 1 дл оливкового масла холодного отжима
- 0,5 дл лимонного сока
- 1 ч. л. горчицы
- 2 зубчика чеснока, мелко порубить



Способ приготовления:

Ингредиенты для соуса «винегрет» смешать в одной посуде, посолить и поперчить. Норвежскую семгу нарезать толстыми ломтиками. Рыбный бульон вскипятить и выложить в него куски семги. Рыбу выдерживать в бульоне до готовности примерно 4 минуты. Вынуть семгу из кипящего бульона и выложить в миску. Сверху залить примерно половиной приготовленного количества соуса «винегрет». Мариновать семгу около 30 минут. Смешать морковь, каперсы, тархун и зеленый лук. Залить оставшимся соусом «винегрет». Полученную морковную смесь разложить по тарелкам, сверху уложить куски семги и дольки помидоров.

БЛАНШИРОВАННАЯ СПАРЖА С МАРИНОВАННОЙ НОРВЕЖСКОЙ СЕМГОЙ ПОД МЯТНЫМ СОУСОМ



4 Порции



Ингредиенты:

- 400 г свежей норвежской семги
- соль, перец
- 8 толстых стеблей спаржи

Мятный соус:

- 15 г мяты садовой
- 15 г мяты перечной
- 150 г оливкового масла extra virgin
- 3 ст. л. бальзамического уксуса
- немного соевого соуса



Способ приготовления:

Семгу нарезать тонкими ломтиками (прибл. 0,5 см толщиной). Спаржу очистить от грубых волокон и положить в кипящую воду на 2 минуты, затем охладить в ледяной бане, обсушить на бумажном полотенце и каждый стебель разрезать вдоль надвое. Для приготовления мятного соуса листья мяты смешать с остальными ингредиентами соуса в кухонном процессоре. Ломтики семги замариновать в 3 столовых ложках бальзамического уксуса, посолив и поперчив.

НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА, ПРИГОТОВЛЕННАЯ В ФОЛЬГЕ, С КАРТОФЕЛЕМ, ЯБЛОКАМИ, ЛУКОМ И УКРОПОМ



4 Порции



Ингредиенты:

- 600-800 г норвежской семги без кожи и костей
- 500 г отварного картофеля, нарезать ломтиками
- 2 яблока, нарезать дольками
- 4 красных луковицы, нарезать дольками
- 8 шт. редиса, нарезать кусочками
- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- много свежего укропа
- соль, перец



Способ приготовления:

Все ингредиенты разделить поровну на 4 листа кулинарной фольги. Сбрызнуть оливковым маслом, лимонным соком, посолить и поперчить. Каждую порцию завернуть в фольгу и выложить на решетку гриля. Рыба в фольге готовится примерно 10 минут, в зависимости от температуры гриля.

ПИРОГ ИЗ НОРВЕЖСКОЙ СЕМГИ СО СПАРЖЕЙ



4 Порции



Ингредиенты:

Тесто для пирога:

- 150 г обычной муки
- 75 г сливочного масла
- 1 яйцо
- 1 ст. л. холодной воды (по желанию)

Начинка:

- 300 г филе норвежской семги без кожи и костей
- 12 стеблей зеленой спаржи
- 2 ½ дл сливок 20% жирности
- 2 яйца
- 1 ст. л. мелко порубленного чеснока
- соль, белый перец



Способ приготовления:

Пирог готовится в духовом шкафу при температуре 180° С в течение 8-10 минут + 15-20 минут. Муку, сливочное масло и яйцо замесить, вливая при помешивании холодную воду (если необходимо), до готовности теста. Взять форму для пирога диаметром 20 см. Выложить в форму тесто ровным слоем и хорошенько его наколоть. Поставить форму в холодильник примерно на 30 минут. Тесто накрыть жиростойкой бумагой и сверху насыпать сушеный горох, чтобы тесто не поднялось в процессе выпекания без начинки. Кожу пирога выпекать на нижней полке духового шкафа в течение 8-10 минут. Вынуть форму, снять горох и бумагу. Нижнюю часть стеблей спаржи очистить от кожуры и отварить в слегка подсоленной воде в течение 2 минут. Тщательно слить воду. Стебли спаржи мелко порубить. Верхушки оставить целыми. Семгу нарезать кубиками размером 1,5 x 1,5 см. Семгу и стебли спаржи выложить на корж в форме (стебли - верхушками вверх). Взбить вместе яйцо, сливки и чеснок и приправить по вкусу солью и перцем. Смесь вылить в форму. Продолжить выпекание пирога в средней части духового шкафа, пока начинка не станет плотной и не приобретет коричневатый цвет. Перед подачей пирог разрезать на куски, подавать с листьями свежего салата.

НОРВЕЖСКАЯ СЕМГА В ОРЕХОВОЙ КОРОЧКЕ С ГРИБНЫМ ВИНЕГРЕТОМ



4 Порции



Ингредиенты:

- 700 г филе норвежской семги без кожи
- 1 ст. л. соли грубого помола
- 4 ст. л. миндаля, мелко порубить
- 4 ст. л. фундука, мелко порубить
- 4 ст. л. семян кунжута
- 2 ст. л. мелко порубленного кориандра
- ½ ч. л. перца
- 1-2 ст. л. оливкового масла

Грибной винегрет:

- 300 г шампиньонов
- 4-8 маленьких луковичи
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 75 мл воды
- соль, перец
- 2 ст. л. мелко порубленной петрушки



Способ приготовления:

Норвежскую семгу разрезать на четыре куска одинакового размера. Посолить и дать постоять примерно 5 мин. Соль смыть, затем рыбу обсушить. Духовку разогреть до температуры 170° С. Смешать миндаль, фундук, семена кунжута, кориандр и перец; смесь разделить поровну между порциями семги. Сверху сбрызнуть оливковым маслом, затем стейки из семги уложить на жиростойкой бумаге на противень. Рыбу запекать в средней части духовки примерно 8 мин., до готовности. Грибы промыть и порезать мелкими кубиками. Луковичи промыть, оставляя целыми. Грибы и лук обжарить в сливочном и растительном масле около 5 мин. Добавить уксус, воду и тушить, пока луковичи не станут мягкими. Приправить по вкусу солью и перцем, добавить петрушку и размешать. Подавать стейки из семги на подогретых тарелках, вокруг стейков выложить винегрет.

СУП ВЕСЕННИЙ С НОРВЕЖСКОЙ СЕМГОЙ



4 Порции



Ингредиенты:

- 300 г филе норвежской семги без кожи и костей
- 2 небольшие молодые моркови
- 2 молодые («весенние») луковички или 1 небольшой кусочек лука-порея
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. тертого свежего имбиря и/или немного дробленых/молотых зерен кориандра
- 1 ст. л. растительного масла, желательно оливкового или подсолнечного
- 8 дл воды
- 2 рыбных бульонных кубика
- 100 г сахарного гороха
- кайенский перец на кончике ножа
- 1 ст. л. свежесжатого сока лимона или лайма
- соль
- немного тертой цедры лимона или лайма



Способ приготовления:

Морковь нарезать тонкими полосками. Крупно порезать молодой лук или мелко – лук-порея. Мелко порубить чеснок. Все это выложить в кастрюлю вместе с имбирем и растительным маслом и обжарить в течение 1-2 минут. Добавить воду и измельченные бульонные кубики. Выдержать на медленном огне 2-3 минуты. Норвежскую семгу и стручки гороха порезать тонкими полосками и выложить в кастрюлю. Добавить кайенский перец, лимонный сок, посолить по вкусу. Рыбе достаточно прогреться насквозь, после этого суп готов. При подаче на стол посыпать в суп тертую цедру лимона.

Виды разделки норвежской семги



КУБИКИ

Это – идеальный вариант для шашлыка. Вы просто нанизываете кусочки семги на шампур и ставите на огонь на несколько минут. Также этот вид разделки рекомендуется для приготовления супов, рыбного рагу, паштетов, пирогов с семгой и пасты.

МЕДАЛЬОНЫ

Этот вид разделки также называется «семга-бабочка». Рекомендуется для приготовления на гриле, получается вкусно, красиво и быстро – всего 4-7 мин. с каждой стороны, примерно в 6-7 см от огня. Также идеально подходит для жарения на сковороде или запекания в духовке.



СТЕЙКИ

Порционное филе со спинной костью и кожей. Готовится на гриле так же, как и медальоны.

ТАРТАР

Мелко нарезанное мясо семги. Рекомендуется для приготовления фрикаделек, рыбных бургеров, паштетов, пирогов, кулебяк.



ПОРЦИОННОЕ ФИЛЕ ПО 300 г

Рекомендуется для жарения, приготовления папильоток, эскалопов, фарширования, а также запекания в духовке.

ПОРЦИОННОЕ ФИЛЕ ПО 1 кг

Готовится на гриле по 15-20 минут с каждой стороны на расстоянии 15 см от огня.



Советы к рецептам

МАСЛО: перед тем, как выложить семгу на сковороду, каждую сторону кусочка смажьте несколькими каплями масла.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: свежая норвежская семга не требует длительного времени приготовления.

ПРИПРАВЫ: идеально подходят укроп, петрушка, шнитт-лук, кориандр.

НОРВЕГИЯ

ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ ФЬОРДОВ

VISIT
NORWAY
.RU

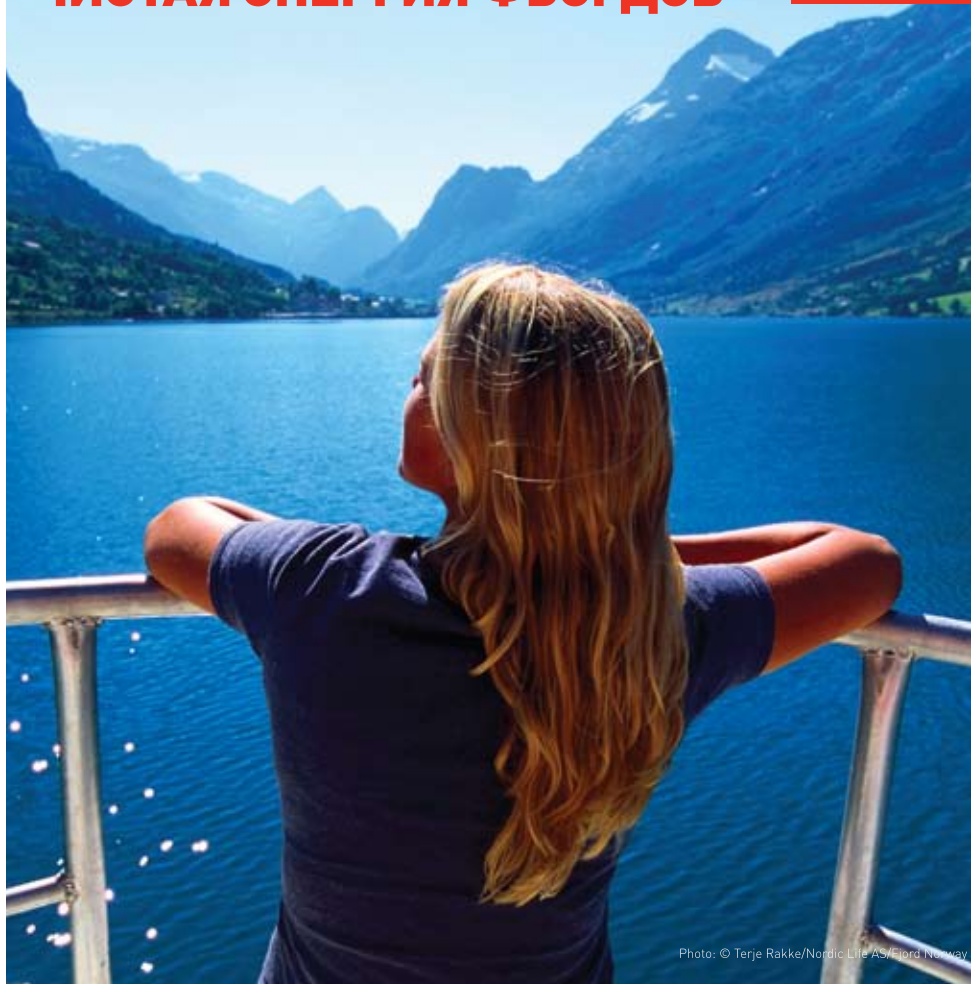


Photo: © Terje Rakke/Nordic Life AS/Fjord Norway

«....Мы существуем мечтой, что чудо произойдет, что мечта откроется нам, что однажды утром мы заскользим на волнах, о которых не знали» - эти строчки из стихотворения «Мечта», которое известный норвежский поэт Улав Х. Хауге посвятил своей стране. И они как нельзя лучше совпадают с теми чувствами, которые переполнят вас после путешествия в эту уникальную страну - Норвегию. Удивительные по красоте пейзажи, темно-синие воды фьордов, обрамленные отвесными скалами, грохочущие водопады, изумрудно зеленые долины и необъяснимая особая энергия, которую подарит вам эта могучая древняя нетронутая природа.

НОРВЕГИЯ
ОЩУТИ СИЛУ ПРИРОДЫ



| www.visitnorway.ru

Норвежские морепродукты. Из чистых холодных вод Норвегии.

Страна, где горы поднимаются прямо из моря. Где ледяные воды, гонимые ветрами и течениями, вздымаются огромными волнами. Но даже такая суровая природа может быть щедрой. В глубине кристально чистых холодных соленых вод таятся бесчисленные сокровища. Медленно растущие, терпеливо ждущие своего часа, они дают жизнь норвежскому побережью на протяжении многих столетий.

Эти морские сокровища добывают настоящие мастера своего дела. У них в руках – заработанный тяжелым трудом опыт поколений и новейшие технологии.

Труженики моря научились принимать его дары с уважением и любовью, обращаться с ними бережно и почтительно.

Норвежский Комитет по Вопросам Экспорта Рыбы (НКВЭР)

P.O. box 6176, N-9291 Tromsø, Norway

Тел: 47 77 60 33 33

Факс: 47 77 68 00 12



www.seafoodfromnorway.ru