

Форель норвежских фьордов

Из чистых холодных вод Норвегии



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.



Морепродукты – это вкусно и полезно!

Форель норвежских фьордов добывают на всем протяжении береговой линии Норвегии, которая составляет 21 000 километров.

Форель прекрасно чувствует себя в чистейших холодных водах фьордов, и уникальная по своим вкусовым качествам, пользуется огромной популярностью среди гурманов. Подавляющая часть норвежской форели экспортируется в Японию: здесь особенно ценятся ее многочисленные достоинства. Но форель норвежских фьордов становится все более известна и привлекательна и в других странах. И хотя объемы добычи форели норвежских фьордов довольно ограничены, знатоки неизменно отдают пальму первенства именно ей.



Благодаря естественным условиям обитания и высоким стандартам качества форель норвежских фьордов исключительно полезна. Она богата белками, витаминами А, D и В12. Кроме того, она содержит большое количество важных и крайне полезных для здоровья жирных кислот Омега-3. Поэтому перед теми, кто тщательно следит за своим здоровьем, проблема выбора просто не стоит!

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. Ежедневно прием пищевых добавок, содержащих рыбий жир, или рыбы может усилить эффективность антидепрессантов, а то и полностью заменить их.
- Питание рыбой снижает риск развития слабоумия.
- Дети, регулярно потребляющие свежую жирную рыбу, имеют в четыре раза меньше шансов заболеть астмой, чем дети, которые сравнительно редко едят подобную рыбу.
- Жирные кислоты Омега-3 положительно влияют на неспособных к чтению и гиперактивных детей.
- Потребление рыбьего жира модулируют 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.

Форель норвежских фьордов пассерованная с лимонным уксусом



ИНГРЕДИЕНТЫ

300 г филе норвежской форели,
2 стебля сельдерея, ½ луковицы,
1 упаковка зелени дайкона,
½ болгарского перца (красного и
желтого), соль, перец, салатное масло

ЯПОНСКИЙ СОУС: 2 ст. л. лимонного
сока, 5 ст. л. уксуса, 5 ст. л. сахара,
5 ст. л. светлого соевого соуса

Норвежскую форель нарезать кусочками («на один укус»), посолить и поперчить. Обжарить форель на сковороде в большом количестве растительного масла.

Сельдерей и лук нарезать тонкими ломтиками. Болгарский перец нарезать тонкими ломтиками и вымочить в воде.

Подсушить и выложить равномерным слоем на блюдо. Сверху полить японским суповым бульоном и украсить зеленью дайкона.

Тартар из форели норвежских фьордов



ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г копченой или сырой норвежской форели,
2 ст. л. майонеза, 4 ст. л. жирных сливок (крем-фреш) или сметаны,
1 ст. л. каперсов, 2 ст. л. лука-порей,
1 ст. л. красного лука, лимон,
16 маленьких тостов, смесь свежих салатов, масло оливковое, соль и перец

Красный лук и каперсы мелко порубить. Смешать майонез и жирные сливки, следя за тем, чтобы смесь не была слишком жидкой. Приправить солью, перцем и небольшим количеством лимонного сока, добавить лук и каперсы. Копченую форель нарезать кубиками и осторожно перемешать в майонезном соусе. Добавить также мелко нарубленный лук-порей.

Салат промыть и поместить в ледяную воду, чтобы листья стали хрустящими, затем хорошенько стряхнуть и салат просушить. Сбрызнуть оливковым маслом, слегка посолить и поперчить. На каждый тост выложить по ложке тартара и украсить свежим салатом.

Цельные куски филе форели норвежских фьордов без костей, приготовленные в духовом шкафу



ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 куски филе норвежской форели (1–1,5 кг), сок ½ лимона, свежая зеленая спаржа, отварной картофель, ½ красного болгарского перца, ½ лука-порея, **мелко порубить:** ½ фенхеля, 2 стебля сельдерея, 2 ст. л. петрушки, 1 ст. л. укропа, 1 ч. л. тархуна

СОУС: 3 дл взбитых сливок, 2 дл сухого белого вина, рыбный навар, немного рыбного бульона, 2 яичных желтка, лимонный сок, соль, белый перец

Удалить кости из филе форели. Один кусок филе уложить на лист обильно смазанной маслом кулинарной фольги. Посолить, поперчить и посыпать мелко порубленными овощами и зеленью. Второго кусок филе, посоленный и поперченный, уложить поверх первого. Плотнo обернуть филе фольгой и полученный конверт уложить на противень швом вверх. Выдержать в духовом шкафу 30-50 мин. при 200°C. Если куски филе толстые, готовить в течение максимального указанного времени. Проколоть в фольге отверстие и дать навару вытечь на противень.

Конверт выложить на блюдо, не давая рыбе остыть. Навар слить в кастрюлю, добавить сливки и варить без крышки в течение 5 минут. Влить в кастрюлю рыбный бульон и приправить соком лимона, солью и белым перцем. Яичные желтки вбить в небольшое количество сливок и полученную смесь добавить в соус. Соус немного разогреть до загустения, но не кипятить. Высыпать в соус мелко порубленную душистую зелень. Рыбу выложить на блюдо, снять кожу и подавать к столу с отваренной спаржей, дольками лимона и небольшим количеством зелени.

Форель норвежских фьордов с зеленым соусом



ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г филе норвежской форели, 8 помидоров черри, 2 болгарских перца (1 красный и 1 желтый), побеги свежего тимьяна, 2 ст. л. оливкового масла, 20-30 г итальянской или обычной петрушки, соль, перец

СОУС: 3 филе анчоуса, 1 ст. л. каперсов, чеснок ½ зубчика, 3 ст. л. оливкового масла

Форель разрезать на 4 куска. Удалить кости, снять кожу. Слегка посолить и поперчить. Болгарский перец разрезать на половинки. Удалить семена и мякоть нарезать кусочками подходящего размера. У помидоров черри удалить черешки, каждый помидор разрезать пополам. Разогреть в сковороде 1 ст. л. оливкового масла. Обжарить болгарский перец, затем добавить в сковороду помидоры. Немного посолить и поперчить. Вынуть перец и помидоры из сковороды. В той же сковороде разогреть 1 ст. л. оливкового масла. Добавить форель и свежий тимьян. Пассеровать до золотисто-коричневого цвета.

Для приготовления соуса все ингредиенты и листья итальянской петрушки измельчить в кухонном процессоре в течение минуты.

Выложить рыбу на тарелку и полить соусом.

Филе форели норвежских фьордов в соусе из зелени



ИНГРЕДИЕНТЫ

800 г филе норвежской форели,
сок ½ лимона, соль и перец,
2 лука-шалота, мелко порубить,
1 зеленый лук или ½ лука-порея, мелко
порубить, 2 ст. л. сливочного масла,
1 дл белого вина или куриного бульона,
2 дл сливок или цельного молока,
4 ст. л. мелкорубленной зелени, напр.,
петрушки, лука-резанца, базилика или
мелиссы лимонной

Форель разделить на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком, слегка посолить и поперчить. Шалот и зеленый лук обжаривать в сливочном масле до прозрачности. Залить белым вином/бульоном и сливками. Уваривать, пока смесь не начнет приобретать консистенцию соуса. Добавить зелень и поварить еще около двух минут. Куски рыбы выложить в соус и потомить в соусе под крышечкой на медленном огне до готовности. В зависимости от толщины порционных кусков этот процесс займет 4-6 минут.

Подавать непосредственно из кастрюли с только что отваренной пастой или картофелем.

Пикантная форель норвежских фьордов, приготовленная на шампуре



ИНГРЕДИЕНТЫ

300-350 г филе норвежской форели,
½ пера зеленого лука,
8 зеленых перцев (шишито),
4 гриба (шитаке), соль

СОУС: 2 ст. л. японского саке,
2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. сладкого
саке, 2 ст. л. сахара, ломтики лимона

Форель очистить от кожи и нарезать кубиками. Ингредиенты соуса смешать и замариновать в нем форель. Зеленый лук нарезать кусочками длиной 2 см, отделить черенки зеленого перца и слегка подсолить. Кусочки норвежской форели, грибы и зеленый перец нанизать на шампур и обжарить на гриле.

Обеденный салат с форелью норвежских фьордов



ИНГРЕДИЕНТЫ

600 г свежей норвежской форели,
600 г копченой форели,
предпочтительно - горячего копчения,
вода и соль, различные сорта салатов
(полевой, айсберг, рукола, экеберг),
300 г помидоров черри,
1 длинноплодный огурец, 3-6 яиц

СОУС: 3 ст. л. винного уксуса,
9 ст. л. оливкового масла, соль и перец,
лук-резанец для украшения

Свежую форель отварить в соленой воде, копченую форель очистить. Рыбу нарезать кусочками и выложить на тарелки. Огурец нарезать пластинками в длину при помощи сырного ножа и выложить на тарелки вместе с помидорами черри и салатами. Залить соусом винегрет.



VISIT
NORWAY
.RU

НОРВЕГИЯ

ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ ФЬОРДОВ

Photo: © Terje Rakke/Nordic Life AS/Ejard 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 переполняют 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

