



Flądra pieczona z koperkiem.

(Przepis dzięki uprzejmości: www.kreaturnakuchnia.blogspot.com)

Flądra (stornia) jest bardzo smaczną rybą o białym, średnio tłustym mięsie. Białko w nim zawarte jest łatwostrawne. Szczególnie istotny ze zdrowotnego punktu widzenia jest zawarty we flądrze tłuszcz. Świetnie się przyswaja i zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe – również te z rodziny posiadających cenne właściwości dietetyczne. Kwasy obniżają poziom lipidów w osoczu krwi i normalizują jej ciśnienie, usprawniają pracę serca, zmniejszają skłonność do zakrzepów. Wyniki badań potwierdzają także ich wpływ na hamowanie procesów nowotworowych, osłabianie reakcji alergicznych oraz na funkcjonowanie układu nerwowego. Z obecnością tłuszczu związana jest zawartość witamin A, D, E rozpuszczalnych w tłuszczach. Potrawy z flądry nie są tuczące. Delikatna struktura mięsa ryby ułatwia jego obróbkę kulinarną, łatwo przenika przez nie sól, kwasy organiczne, dym wędzarniczy, przyprawy. Pod wpływem podwyższonej temperatury mięso szybko mięknie, dlatego wymaga krótkiego pieczenia, gotowania czy smażenia.

Zachęcamy do spożywania ryb morskich i prezentujemy przepis na flądre pieczoną z koperkiem!

Składniki:

- 4 flądry - wypatroszone
- koper – ok. pół pęczka
- przyprawy: sól, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie lub podlaska przyprawa do ryb
- masło
- cytryna do skropienia - ewentualnie

Wykonanie:

Ryby myjemy i odsączamy. Do środka wkładamy posiekany koper, a z zewnątrz obsypujemy przyprawami. Ryby układamy w naczyniu żaroodpornym na plastrach masła, aby nie przywarły do naczynia. Jeżeli układamy je jedna na drugiej, to oddzielamy koperkiem i kawałeczkami masła. Od góry obsypujemy również posiekanym koprem. Wkładamy do piekarnika na 180C na ok. 20 min. Przed podaniem możemy skropić sokiem z cytryny.

Bon appetit!



www.GdzieRodzić.info
Sprawdź! Wybierz! Oceń!



kreaturnakuchnia.blogspot.com