

ПРО ПИТАНИЕ

О пользе морепродуктов говорится много. На приготовление кальмара я потратила полдня. Мясо получилось на вкус как резина. Может, я что-то сделала не так?

А. К р ы м о в а, Минск

Вам к застолью моря дар – восхитительный кальмар

БЛЮДА из морепродуктов действительно очень полезны и вкусны. Тот же кальмар – лидер по содержанию полезных веществ (йод, железо, калий, медь), улучшает память, стабилизирует работу нервной системы, укрепляет костные ткани и кровообращение. Но, увы, приготовить его в домашних условиях далеко не просто. Можно потратить массу времени на разделку и приготовление, а потом, случайно переварив, получить вместо деликатеса «рези-

новый» продукт. Гораздо проще и надежнее, сэкономив при этом массу времени, купить готовое мясо кальмара. Благо на прилавках наших магазинов уже имеется такой продукт – например мясо кальмара «Бремор» (200 и 450 гр) от «Санта Бремор» достаточно разморозить и мясо готово. Нежный вкус кальмара идеально сочетается со многими продуктами, поэтому количество блюд из него безгранично и их можно смело подавать к любому праздничному столу.