

Теперь понятно, что не даром все восхищаются кальмаром!

...Кальмары, креветки, осьминоги, морские моллюски как нечто безумно вкусное стали для меня открытием в итальянском ресторане. Особенно кальмары - жареные, с румяной корочкой, мягкие, тающие во рту, они не имели ничего общего с теми резиновыми кусочками в салате, который с незапамятных времен украшал у нас застолья в качестве деликатеса. Шеф-повар ресторана был так польщен восторженными отзывами в адрес своего блюда, что с удовольствием поделился рецептом. А как истинный итальянец, он не преминул заметить, что своим темпераментом и неутомимостью в любовных подвигах итальянские мужчины обязаны именно морепродуктам и, подмигнув, посоветовал почаще баловать мужа блюдами из морских деликатесов.

Позже, уточняя информацию, я выяснила, что кальмары, как и все их прочие морские собратья с точки зрения пользы для здоро-



вья, это гораздо больше, чем афродизиаки, что блюда из них многочисленны и разнообразны, а легкость их приготовления зависит от правильно выбранного продукта.

Бальзам для сердца

Так называют мясо кальмаров из-за большого содержания в нем калия, который необходим для нормальной работы всех мышц тела человека, в особенности - сердечной миокарды. Кальмар - чемпион по содержанию фосфора, железа, меди, йода, витаминов В6, РР, полноценных белков. Белковый комплекс, содержащийся в мясе кальмара, настолько уникален, что китайцы

прозвали его морским женьшенем. Он состоит из особых белков, которые, как и ствольные клетки, способствуют омоложению организма, благотворно влияют на репродуктивные функции, и укрепляют иммунитет.

Секреты приготовления

Приготовление блюд из кальмара - это ритуал из двух частей: обработка и непосредственно готовка. Часть первую усложняет процесс снятия кожицы. Во второй части крайне важно не упустить время, потому что переваренный кальмар (а промахнуться очень легко) - резиновый кальмар. Кто с этим столкнулся, долго бы обходил стороной тушки кальмаров на прилавках магазинов, лишая себя удовольствия

лакомиться вкусным и полезным продуктом, если бы не появилось в продаже готовое к употреблению мясо кальмаров. Позаботилось об этом предприятие «Санта Бремор».

Мясо кальмара «Бремор» в удобной упаковке (200 и 450 г) - полностью готовый к употреблению продукт. Его достаточно разморозить - и хоть в салат, хоть в суп, хоть для жарки. Мясо будет мягким, нежным, тающим во рту... Вкус кальмара прекрасно сочетается со многими продуктами, благодаря чему количество блюд из него безгранично. Стоит только проявить фантазию! Ну а на крайний случай - несколько рецептов с использованием мяса кальмара «Бремор» (предварительно разморозить!):

Раиса ЮДИНА.

РЕЦЕПТЫ

Рецепт от итальянского шеф-повара

Мясо кальмара «Бремор» - 450 г, молоко - 3 - 4 ст. ложки, яйцо - 1 шт., сливочное масло - 2 - 3 ст. ложки, растительное масло - 4 - 5 ст. ложек, мука - 1 ст. ложка, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

Мясо кальмара «Бремор» чуть посолите, посыпьте перцем и обваляйте в муке. Затем смочите в льезоне (взбитые яйца с молоком), обсыпьте сухарями и обжарьте в растительном масле. Полейте сливочным маслом и посыпьте рубленой зеленью. Подавайте кальмары горячими.

Кальмары с сыром и чесноком

Мясо кальмара «Бремор» - 200 г, сыр плавленый - 150 - 200 г, майонез - 150 г, яйцо - 3 шт., чеснок - 4 - 5 зубчиков, майонез - 130 г, соль - по вкусу, салат (листья) - для оформления.

Очищенный чеснок мелко нарезать и перемешать с майонезом. Сыр натереть на крупной терке, добавить мясо кальмара, рубленые яйца, мелко нарезанную зелень, майонез с чесноком. Хорошо перемешать. Готовый салат положить горкой в салатник и украсить веточками зелени или листьями зеленого салата.