

## ОПИСАНИЕ

Эта рыба считается диетической, ее мясо упругое, умеренно жирное, обладает хорошим вкусом. Рыбу попугая рекомендуем жарить или запекать с овощами и пряными травами.

Выловлена в Индийском океане у берегов острова Шри-Ланка (ранее остров Цейлон)



## Рыба-Попугай

Хотите попробовать настоящей экзотики? Тогда вам нужна рыба-попугай, необычный житель теплых тропических вод. Рыба очень оригинальная: спит в коконе, который сама же и строит, имеет практически настоящий птичий клюв, а питается кораллами, очень красивой окраски – особенно крупные особи. Мясо рыбы достаточно жирное, из него получается отличная наваристая уха. Маленькие экземпляры запекают на гриле, тушат. Одна особенность – при обработке необходимо снимать шкуру, она имеет специфический привкус.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 24 г белки - 18,7 г калории - 270 ккал



## Трунер (окунь)

## ОПИСАНИЕ

Групер отличный представитель серранидовых, мясо которого порадует ваши вкусовые рецепторы. Мясо рыбы белое, совсем малокостное, плотной консистенции. По вкусовым качествам и великолепному аромату оно напоминает белугу. Большое содержание белка и низкое содержание жира позволяют использовать ее для приготовления диетических блюд.

Благодаря своему тонкому и самодостаточному вкусу морской окунь не требует сложносочиненных гарниров и прекрасно сочетается со всеми видами зелени, овощами, фруктами, а также соусами из душистых трав.

Деликатесная рыба класса «премиум», обитающая в тропических водах Индийского океана. Обладает достаточно плотным, невероятно питательным и нежным мясом с приятным ароматом зеленого чая. Белоснежное филе окуня лучше всего раскрывает свои вкусовые свойства в тушеном или запеченном виде.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 2,37 г белки - 19,5 г калории - 85,2 ккал



# РЫБНАЯ ВИТРИНА

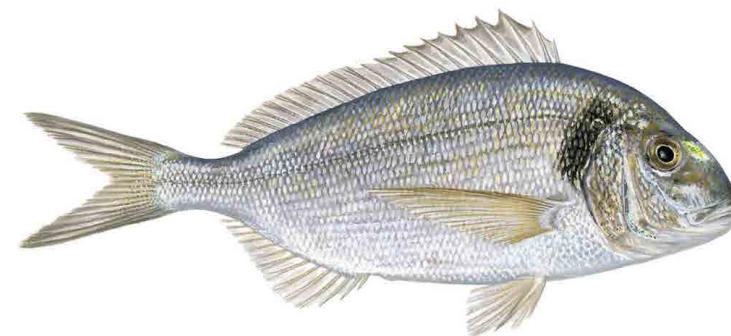
## ОПИСАНИЕ

Дорада (или морской карась) считается рыбой класса «премиум». Дорада имеет округлую форму, а между глаз у нее золотисто-желтая отметина, с чем связано ее название: «dorada» в переводе с испанского «золотая».

Дорада - малокостистая рыба, а ее белое сочное мясо - благородное и нежирное на вкус.

Ее мясо является природным афродизиак. Диетологи по достоинству оценили его полезные свойства - это наличие практически всего ряда витаминов группы В, низкая калорийность, рекордное количество йода (65 мкг), легкоусваиваемый белок и отсутствие углеводов. Из нее мы готовим изысканные блюда: севиче, приготовим на гриле, на пару с овощами или запечем в соли.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 14,57 г белки - 18,77 г калории - 206 ккал



## Дорада (морской карась)



## Барамунди (морской окунь)

### ОПИСАНИЕ

Барамунди - нежный деликатес с пряным ароматом.

Среди морских рыб окунь считается одним из лучших по вкусовым качествам. У него плотная вкусная мякоть, которая не распадается во время готовки и почти не содержит мелких костей.

Мясо морского окуня жирное и нежное; в нем в большом количестве содержатся витамины А и Е.

При приготовлении мясо остается сочным даже в процессе долгой термической обработки или при запекании в соли.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 2,5 г белки - 16,7 г калории - 116 ккал



# РЫБНАЯ ВИТРИНА

## ОПИСАНИЕ

Знаменитая рыба-император (красный снопер, луциан, рифовый окунь) водится в тропических водах трёх океанов.

Кулинары с уважением относятся к этой редкой и вкусной рыбе: при готовке используется минимум ингредиентов и недолгая, тщательно выверенная термическая обработка.

Красный снопер идеален для жарки, готовки на пару или гриля.

В Европе луциана принято подавать с соусом из белого вина, а в странах Океании - заправлять соком лайма и апельсина. Существуют и более сложные рецепты - например, красный снопер с устричным соусом.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 2 г белки - 20 г калории - 89 ккал



## Красный снопер (луциан)



## Барабулька

## ОПИСАНИЕ

Барабулька — знаменитая «султанка» была запрещена в пищу простым людям под страхом смертной казни, а патриции Древнего Рима платили за тушку по ее весу серебром.

Барабулька считается деликатесной рыбой; она нежная, чуть сладковатая на вкус, слегка напоминает мясо краба.

Обычно ее жарят с пряностями или целиком запекают в духовке. Также она хороша в тушеном или подкопченном виде.

Барабулька отличается исключительными вкусовыми качествами и ценится за свой особый жир — он очень нежен, своеобразен по вкусу и имеет замечательный аромат.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 1,8 г белки - 22,4 г калории - 83,14 ккал

### ОПИСАНИЕ

Сибас - деликатесная рыба класса "премиум", способная составить достойную конкуренцию дораде и тунцу.

Отличается средним размером, имеет серебристую чешую и белое, удивительно нежное мясо, практически без костей.

Самое главное - правильно приготовить сибаса.



**Сибас** (морской волк)

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 14,57 г белки - 18,77 г калории - 206 ккал



**Тигровая креветка**  
(дикая)

### ОПИСАНИЕ

Тигровые креветки отличаются от других сородичей своего вида тем, что растут быстрее, имеют более крупные размеры и славятся высоким содержанием белка. Они пользуются большой популярностью в кругу российских любителей морепродуктов.

Именно тигровые креветки являются самыми крупными из всех креветок.

Их мясо очень сочное и является нежнейшим деликатесом.

Почитатели морепродуктов ценят все разновидности тигровых креветок, мясо которых необычайно сочное, мягкое, нежное и богатое полезными веществами.

Полезные свойства тигровых креветок являются незаменимым морепродуктом в питании человека, внимательно следящего за здоровьем.

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ** (на 100 г продукта): жиры - 1,33 г белки - 18,8 г калории - 91 ккал