**А ви знали що..**

У креветках і крабах майже немає жиру, зате в них міститься велика кількість йоду.

Паштет з морепродуктів**Складові:**

- Креветки королівські - 20 шт
- Сіль - 1/2 ч.л
- Чебрець - 5 г
- Маскарпоне - 200 г
- Лимонний сік - 5 мл
- Філе лосося - 600 г
- Білий молотий перець - 1/4 ч.л
- Кріп - 5 г
- Розмарин - 1 гілочка

Спосіб приготування:

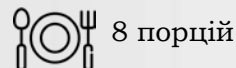
1. Очистіть креветки від голови і панцира. Рибу від кісток.
2. На розігріту олію на сковороді покладіть гілочки розмарину і чебрецю, щоб масло набуло аромат трав. Креветки (кілька креветок залиште для прикраси) і філе сьомги посоліть, поперчіть і злегка обсмажте на середньому вогні до готовності.
3. Коли морепродукти будуть готові, остудіть і подрібніть в блендері до консистенції пюре.
- 4 Додайте в пюре маскарпоне, дрібно нарізаний кріп і перемішати до однорідності.

Порада до рецепту

Паштетом з креветок і лосося можна начиняти тарталетки, профітролі або просто робити з ним маленькі канапе.

**А ви знали що..**

Люди, які регулярно вживають червону рибу, не стикаються з депресіями і в три рази рідше хворіють на онкологічні захворювання та гіпертонію.

Тартар з лосося**Складові:**

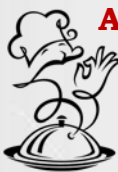
- Філе слабосоленого лосося - 400 г
- Зерниста гірчиця - 1 ч.л.
- Яйце - 1 шт
- Скибочки тостового хліба - 8 шт.
- Авокадо - 1 шт.
- Вершковий сир - 100 грам
- Сіль і лаймовий сік за смаком
- Крес-салат для прикраси

Спосіб приготування:

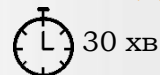
1. Філе риби очищаємо від кісточок і нарізаємо на дрібні кубики, змішуємо з жовтком яйця і гірчицею.
2. Авокадо і сир перемелюємо в блендері до однорідного стану. Додаємо за смаком сіль і сік лайма, перемішуємо.
3. Наріжте хліб на зручні шматочки і підсмажте на змащеній оливковою олією сковороді.
4. Сервіруємо як на фото - кладемо на тарілку порцію крему з авокадо і сиру, зверху філе риби, сформованої за допомогою гарнірного кільця. Прикрашаємо крес-салатом, часточками лайма і підсмаженими грінками.

Порада до рецепту

Авокадо використовуйте стигле і свіже, тоді пюре вийде у вигляді мусової текстури, що тане в роті.

**А ви знали що..**

Мідії багаті кобальтом, натрієм, калієм, кальцієм, магнієм і іншими корисними речовинами.

Мідії з дорблю**Складові:**

- Мідії - 400 г
- Дорблю 100 г
- Цибуля - 1 шт
- Часник - 1 зубчик
- Вершкове масло - 25 г
- Біле вино - 150 мл
- Оливкова олія - 20 г
- Кінза за смаком

Спосіб приготування:

1. В мультиварці виберіть програму «Випічка». На оливковій олії обсмажте дрібно нарізану цибулю і часник. Додайте вершкове масло і трохи прогрійте чашу.
2. Мідії додайте в чашу мультиварки, влийте біле вино і готуйте протягом 3-4 хвилин. Якщо буде потрібно більше рідини додайте трохи води.
3. Тим часом зелень дрібно наріжте, сир розріжте на маленькі шматочки і додайте до готових мідій.
4. Перемішайте і відразу подавайте до столу. Мідії приготовлені таким способом виходять ніжні й ароматні.

Порада до рецепту

У рецепті можна використовувати будь-який сир з благородною цвіллю. А також в доповненні підсмажений Тартіні і мед.