

TUŃCZYK

produkt mięsąca



foto: Shutterstock.com

to spaghetti z brokulem i pomidorkami koktajlowymi, tuńczyk w sałatce z grillowanym mango czy tuńczyk z pesto z rukoli ze szparagami.

Popularnym miejscem połowu tuńczyka jest Mauritius. Żłownego tuńczyka patroszy się ręcznie, następnie gotuje wstępnie w całości od 45 minut do 3 godzin, czyści, filetuje i zamyka w odpowiednich porcjach w puszkach. W dalszej kolejności ogrzewa się pod ciśnieniem szczelnie zamknięte puszkach, w czasie od 2 do 4 godzin, w temperaturze 121°C, w celu wyeliminowania bakterii chorobotwórczych i zapewnienia trwałości.

W placówkach handlowych do wyboru mamy tuńczyka m.in. w sosie własnym, oleju. Można spotkać konserwy z większymi kawałkami mięsa oraz bardzo mocno rozdrobnione. Tuńczyk po otwarciu puszkach powinien mieć delikatny zapach i jednolity różowy kolor. Mięso powinno być miękkie i nieciągnące, ale zwarte i w jednym kawałku. Pomimo niekwestionowanych walorów zdrowotnych tuńczyka, należy zachować umiar w jego spożywaniu. Zalecana dawka to 140 g tygodniowo.

Oprac. H.H.

Tuńczyk w puszcze po raz pierwszy wyprodukowano w Australii w 1903 r. Obecnie tuńczyk jest jedną z najczęściej spożywanych ryb na świecie. Jest relatywnie tani i może być długo przechowywany, stanowi więc wygodne rozwiązanie, kiedy potrzebujemy zdrowej przekąski. Spożywanie tuńczyka świeżego lub z puszkach zapewnia wartościowe składniki odżywcze i znakomicie służy zdrowiu. 185-gramowa porcja tuńczyka w sosie własnym w kawałkach zawiera ok. 105 kcal, 25 g białka i 0,5 g tłuszczu, co sprawia, że jest ona doskonałym wyborem dla osób, które poszukują żywności bogatej w białko, a ubogiej w tłuszcz. Dostarcza ponadto: niacynę, witaminę B₁₂, witaminę D, witaminę B₆ oraz fosfor. Podobna ilość świeżego tuńczyka błękitnoptetwego zapewnia większą dawkę witamin i minerałów, jednak zawiera więcej kalorii i tłuszczu. Tuńczyk, podobnie jak wiele innych ryb, zawiera też niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3. Kwasy te obniżają ryzyko chorób układu krążenia, a także redukują zakrzepy i pomagają zapobiegać udarom oraz zawałom.

Tuńczyk może być podawany i jedzony na wiele sposobów – wędzony, konserwowy, marynowany lub surowy (np. w sushi). Najprostszy w przygotowaniu jest tuńczyk z puszkach, który jest już ugotowany i wystarczy dodać go do sałatki, kanapki lub dania głównego. Sprawdzone dania z tuńczykiem w roli głównej

Ziemniaczany rejs

Składniki:

- tuńczyk
- ziemniaki
- koktajlowe pomidorki
- sałata
- papryka
- rzodkiewki
- ogórek
- śmietana
- oliwa
- wykałaczki z kolorowymi proporczykami



Sposób przygotowania:

Ziemniaki gotujemy w wodzie. Odsączamy tuńczyka Princes z sosu. W celu przygotowania żagli kroimy ogórka w podłużne plastry i nadziewamy na wykałaczki, czyli maszty. Ziemniaki przekrawamy na pół i podpiekamy w piekarniku aż do chrupkości. Następnie drążymy je w środku, by zrobić w łódkach miejsce na dodatki. Z pomidorków tworzymy boje, nadziewając je na kolorowe proporczyki. Przygotowujemy farsz do żaglówek, zaczynając od pokrojenia warzyw w kostkę. Do warzyw dodajemy wydrążone kawałki ziemniaków i tuńczyka. Wszystko mieszamy ze śmietaną. Następnie wypetniamy żaglówek farszem i umieszczamy na nich żagle. Podajemy z pomidorkami i sałatą.