**Dania z makreli pomogą wzmocnić odporność jesienią**

**Jesień kojarzy się nie tylko z pięknymi krajobrazami pełnymi kolorowych liści. Dla wielu osób to także szara rzeczywistość – i szczyt sezonu na większe i mniejsze infekcje. Aby zminimalizować ryzyko przeziębienia, zwłaszcza w tym niełatwym okresie należy zatem dbać o siebie. Pomóc w tym może racjonalne, zdrowe odżywianie – i zastosowanie w jesiennych potrawach superfoods. Znakomicie sprawdza się tu makrela – gatunek ryby, której ambasadorem jest kucharz i popularyzator zdrowego żywienia Jakub Kuroń.**

Makrela to ryba znana w Polsce głównie jako wędzony dodatek do chleba lub pasty. W rzeczywistości jest niezwykle uniwersalna i ma w kuchni wiele zastosowań. Świetnie nadaje się ona m.in. do sałatek, znakomicie smakuje również w wersji pieczonej czy grillowanej. A co równie ważne – jest dostępna w korzystnych, w porównaniu do innych gatunków, cenach.

Jej uniwersalny charakter pozwala łatwo wkomponować ją w typowe jesienne dania, wykorzystujące m.in. dynię, bakłażana czy paprykę. To zarazem znakomity sposób, by urozmaicić sezonowe menu. A także – by dostarczyć organizmowi całe morze kwasów tłuszczowych omega-3, jak również m.in. żelazo oraz witaminy D i E, które znajdziemy w porcji makreli. Wystarczy spojrzeć na tabelę wartości odżywczych makreli:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 100 g makreli zawiera  | Surowej | Wędzonej na ciepło | Wędzonej na zimno | Konserwowej, w oleju |
| KJ | 968 | 1306 | 1250 | 1108 |
| kcal | 233 | 315 | 267 | 267 |
| Białko (g) | 18 | 19,5 | 21,1 | 20 |
| Tłuszcz (g) | 17,9 | 26,1 | 24,1 | 20,7 |
| Z czego omega-3 (g) | 3,9 | 7,1 | 5,9 | 6,9 |
| Sód (mg) | 85 | 250 | 746 | 420 |
| Żelazo (mg) | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| Witamina D (µg) | 8 | 4,3 | 8,2 | 4,3 |
| Witamina E (µg) | 0,4 | 0,7 | 0,5 | 3,5 |

Holenderska Agencja Rybna Nederlands Visbureau stworzyła kampanię „Makrela superdobra” mającą na celu promowanie tego gatunku ryby. Warto po niego sięgnąć już w najbliższym czasie – w jesiennej odsłonie prezentuje się bowiem niezwykle efektownie, a przy tym dostarcza wielu cennych wartości odżywczych. Ambasadorem akcji został znany kucharz i popularyzator zdrowego żywienia Jakub Kuroń. – *Makrela od lat pozostaje w polskiej kuchni rybą niedocenianą. Tymczasem jej smak cudownie komponuje się z pieczonymi warzywami, idealnie dopełnia smak dań kuchni śródziemnomorskiej, kocha oliwę oraz towarzystwo makaronu. Makrela to jeden z tzw. superfoods, obfitujących w wiele fantastycznych wartości odżywczych, a przy tym produkt relatywnie niedrogi.* *Mam więc nadzieję, że kampania promująca makrelę przyczyni się do wzrostu jej popularności, a sama ryba na stałe, w wielu urozmaiconych odsłonach, trafi na polskie talerze, wzbogacając w ten sposób repertuar gatunków rybnych, po które sięgamy* – tłumaczy Jakub Kuroń, ambasador akcji „Makrela superdobra”.

Pomysły na potrawy z makreli znaleźć można na stronie [www.makrela.eu/przepisy](http://www.makrela.eu), gdzie znajduje się również bezpłatna książka z przepisami do pobrania. Poniżej prezentujemy kilka propozycji idealnych na aktualną porę roku.

**Superdobra na farsz**

Jedną z najbardziej popularnych typowo jesiennych potraw są papryki faszerowane. Podawane z kaszą lub ryżem, w mięsnej lub wegetariańskiej wersji, zyskają zupełnie nowe oblicze, gdy podczas przygotowania wykorzystamy właśnie makrelę. Sporą zaletą tej propozycji kulinarnej jest dodatkowo szybkość jej przyrządzania – przyszykowanie papryk gotowych do upieczenia zajmuje zaledwie 10 minut. W przepisie można ponadto wykorzystać również wędzoną makrelę.

Jakie produkty są potrzebne do przyrządzenia dania?

* 200 g świeżej makreli,
* 4 czerwone papryki,
* 200 g ugotowanego brązowego ryżu,
* 150 g liści szpinaku,
* 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę,
* 1,5 łyżki przyprawy ras el hanout,
* 2 łyżki przecieru pomidorowego,
* 50 ml wody,
* 1 łyżka oliwy,
* sól i pieprz do smaku.

Z przygotowaniem poradzić sobie powinni nawet początkujący w zakresie umiejętności kuchennych. Co zatem należy zrobić? Odetnij wierzchołki papryk i odłóż je na bok. Następnie wydrąż papryki. Na patelni podsmaż czosnek na oliwie i dodaj przecier pomidorowy. Dodaj szpinak i smaż, mieszając, aż straci objętość. Następnie dodaj ugotowany ryż, ras el hanout i wodę. Dołóż surową makrelę, wymieszaj i dopraw solą i pieprzem. Rozdziel całość na 4 papryki, przykryj odkrojonymi wierzchołkami i wstaw na 30 minut do piekarnika nagrzanego do 200°C.

**Supersmaczna z dynią**

Innym pomysłem na jesienne danie z makreli jest wykorzystanie jej w kompozycji z dynią. Tym razem jednak w nieco mniej typowej odsłonie – mafé, To rodzaj gulaszu popularnego w Senegalu, w którego składzie znajduje się również m.in. masło orzechowe. Z dynią oraz makrelą danie to wprowadzi ciekawe urozmaicenie do diety, wykorzystując przy okazji jeden z najcenniejszych skarbów jesieni.

Jakie składniki są potrzebne?

* 400 g świeżego filetu z makreli, pokrojonego na kawałki,
* 2 ząbki czosnku,
* 1 łyżka pasty sambal (lub więcej do smaku),
* 70 g przecieru pomidorowego (1 puszka),
* 500 g dyni piżmowej, pokrojonej w kostkę o boku 2 cm,
* 500 g pokrojonej kapusty pekińskiej,
* 200 g masła orzechowego,
* pieprz i sól do smaku,
* 750 ml wody,
* 2 łyżki oleju słonecznikowego,
* do podania: natka pietruszki i ryż.

Przygotowanie nie jest trudne. Wystarczy podsmażyć czosnek na 2 łyżkach oleju słonecznikowego przez kilka minut. Następnie dodaj pastę sambal i przecier pomidorowy i krótko podgrzej. Dodaj warzywa, sos orzechowy, wodę oraz szczodrą szczyptę soli i pieprzu. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut. Po 20 minutach dodaj kawałki makreli. I to już wszystko – danie można podać z natką pietruszki i ryżem.

**Superzdrowa z bakłażanem**

Interesującym sposobem na zestawienie jesiennych produktów z makrelą jest ponadto zapiekanka z rybą i bakłażanem.

Jakie składniki są do niej potrzebne?

* 3 świeże makrele, oczyszczone i pokrojone w filety,
* 2 bakłażany,
* 4 łyżki oliwy,
* 1 duża cebula, grubo posiekana,
* 2 ząbki czosnku, drobno posiekane,
* 3 łyżki rodzynek,
* 1 łyżka suszonego oregano,
* czarny pieprz, świeżo zmielony,
* sok z 1 cytryny,
* 150 g jogurtu greckiego,
* 1 jajko.

Pokrój bakłażany w kostkę i posyp solą, zostaw na 10 minut. Rozgrzej piekarnik do 200°C. Na patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy i delikatnie zeszklij cebulę i czosnek. Osusz bakłażana ręcznikiem kuchennym i dodaj do cebuli. Smaż bakłażana na dużym ogniu przez 2-4 minuty, aż zmięknie i zbrązowieje. Dodaj rodzynki i oregano, dopraw solą i pieprzem do smaku. Natrzyj filety z makreli solą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny. Rozłóż bakłażany na dnie wysmarowanego tłuszczem naczynia żaroodpornego i ułóż na nich filety z makreli. Wymieszaj jogurt grecki z jajkiem, resztą soku z cytryny i ostatnią łyżką oliwy, a następnie polej tą mieszanką rybę.

Umieść naczynie na środkowym poziomie piekarnika i piecz makrelę przez 20-25 minut, aż nabierze złotobrązowego koloru i będzie gotowa. Potrawa będzie smakować znakomicie z kaszą bulgur i sałatką z pomidorów.

Kaszę warto odpowiednio przygotować, by była jeszcze smaczniejsza. Najpierw delikatnie podsmaż ją na oliwie z oliwek. Jeśli chcesz, podsmaż z bulgurem posiekaną cebulę i trochę czosnku, a następnie dodaj bulion, w proporcji 1,5 części bulionu na 1 część bulguru. Dopraw solą do smaku i gotuj bulgur przez 15 minut, aż zmięknie. Tuż przed podaniem wmieszaj drobno posiekaną miętę i koperek.

Chcesz dowiedzieć się więcej o makreli? Przejdź do strony www.makrela.eu poświęconej temu gatunkowi ryby, a znajdziesz tam podstawowe informacje na temat cyklu życia makreli, technik połowu, wartości odżywczych, dostępności i wiele innych. Ściągnij naszą książkę z przepisami na dania z makreli: <https://makrela.eu/sites/makrela/files/23_sposoby_na_makrele_0.pdf>

Kontakt po stronie agencji PR:

Bartłomiej Nowak

Senior Account Executive w 24/7Communication

tel. 530 224 456

e-mail: bartlomiej.nowak@247.com.pl

Możesz też zgłosić się do Holenderskiej Agencji Rybnej (Nederlands Visbureau) pod numerem telefonu +31 (0) 88 336 96 55.