Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook | ВКонтакте: vk.com/opencook

Яйца, фаршированные тунцом

12 ноября 2015 15:58 · https://open-cook.ru/recipes/yajtsa-farshirovannye-tuntsom



Фаршированные яйца - одно из самых распространенных блюд на новогоднем столе в качестве
закуски. Каких только начинок не придумывают наши хозяюшки. А мы с профессиональным нутрициологом Катей предлагаем вам приготовить пп вариант этой, любимой русскими, закуски. Такая закуска - супер-белковое блюдо, которое уж точно не испортит фигуру. Да и готовится просто и быстро.

На 6-12 порций:

- 6 яиц

- 160 гр тунца консервированного в собственном соку
- 30 гр зеленого лука (одно перо лука оставить для украшения)
- 100 гр обезжиренного творога (или с маленьким процентом жира)

Разберем блюдо по составу вместе с нутрициологом Катей.

Тунец обусловлен богатым содержанием белков, жирных кислот и гемоглобина. К сожалению, найти в нашей полосе охлажденный тунец практически невозможно. Отличным выходом будет купить консервированный тунец в собственном (!) соку, не потеряв при этом в качестве продукта. Обратите внимание на местоположение изготовителя - если он из средней части России, значит консервы сделаны из замороженного продукта, что не очень хорошо. При выборе потрясите банку: чем больше в ней жидкости, тем меньше рыбы.

Яйца - ценнейший высококачественный источник белка, усваиваемого на 98% нашим организмом. А также жиров, ферментов, витаминов A, D, E, группы B, кальция, фосфора, йода, селена, меди, железа, кобальта. Непосредственно в магазине можно определить свежесть яйца: поднесите его к уху и потрясите. Никаких звуков не должно быть, в испорченном яйце бульканье.

Творог ценен для людей всех возрастов. В него входит фосфор, железо, магний и, главным образом, кальций. Нужно понимать, что количество кальция и белков независимо от степени жирности в твороге одинаково. Однако, чем выше содержание жира, тем лучше усваивается кальций (для его усвоения необходим жирорастворимый витамин D). По одной из классификаций в зависимости от жирности творог бывает жирный (18%), полужирный (9%), маложирный (менее 8%), обезжиренный (менее 3%). Диетологи рекомендуют выбирать творог до 4-5% - и кальций лучше усвоится, и для фигуры не критично, и небольшая нагрузка на печень и поджелудочную с точки зрения жирности продукта.
К сожалению, качество творога можно проверить только дома. Недобросовестные производители готовят творог на основе растительных жиров вместо молочных, не указывая этого факта на этикетке. Оставьте небольшой кусочек творога на открытом месте на время (ночь), творог на основе растительных жиров покроется желтоватой коркой.
Еще одна "уловка" производителей - крахмал в твороге для улучшения вкуса, не указанный в составе. Такой творог не подходит худеющим либо ведущим здоровый образ жизни. Особенно если учитывать то, что это, в основном, вечерний прием пищи. Есть такой творог все равно, что заправляться картошкой на ночь глядя. Будьте внимательны. Читайте состав. Не ведитесь на рекламные трюки. И будет вам здоровье!:)

Яйца отварить (это можно сделать заранее), разрезать пополам вдоль. Желтки вынуть, лук измельчить.



Тунец выложить в миску (сок из банки не добавлять), размять вилкой.



В миску с тунцом добавить измельченный лук, половину желтков и творог. Хорошенько перемешать.



Наполнить белки получившейся массой. Это можно сделать ложкой или с помощью кондитерского мешка и красивой насадки.



Отложенное перо лука нарезать под углом в 45 градусов, украсить фаршированные яйца.



Массу с тунцом можно приготовить заранее, а вот начинять яйца лучше перед самой подачей на стол, чтобы блюдо не заветрилось.



Приятного аппетита!

Комментарии: 1

Ольга # 18:45 10.10.2016

Анна я первый раз делала дрожжевое тесто,по Вашему рецепту получилось очень вкусно. Спасибо. Шарлотка тоже удалась,правда два раза я готовила по Вашему рецепту,а третий раз решила добавить не соду а сухие дрожжи. Скажу честно эксперимент не удался .