



КАРТОПЛЯНИКИ З ЛОСОСЕМ І ТУШКОВАНОЮ БРОКОЛІ

4 порції   | 735 калорії на порцію

ІНГРЕДІЄНТИ

1 банка (430 мл)	лосося
1	велика картоплина (рекомендовано брати сорти з червоною скоринкою)
1/4 чашки	майонезу
1/4 чашки	борошна
1/2 чайної	ложки солі
Чорний	перець на кінчику ножа
Дрібка	кропу або петрушки
1 чашка	панірувальних сухарів (можна замінити борошном)
	соус тартар (містить яйця)
4 чашки	броколі (приблизно 1 голівка)
1 чайна	ложка масла



Щоб отримати 8 порцій, візьміть усі інгредієнти в подвійній кількості та використовуйте каструлі, сковороди та миски більшого розміру.



МИ ХОЧЕМО ЗНАТИ ВАШУ ДУМКУ!

Розкажіть нам про ваші враження від користування комплектом Cook WA Meal Kit за адресою: www.surveymonkey.com/r/CookWA або скористайтеся для цього QR-кодом, що знаходиться зліва.

Авторка рецепту Melissa Davis, яка є спеціалістом з навчання правильному харчуванню в спеціальних додаткових програмах WSU Thurston and Lewis. Меліса є професійним кухарем, вона народилася у Washington, є викладачем здорового харчування та пише про їжу. Вона пройшла навчання в якості шеф-кухаря ВМС США, вдосконаливши ці навички в інших країнах, у ресторанах або як персональний кухар. Вона вчителька й письменниця, щиро закохана в свіжу місцеву їжу, вона любить готувати, як ми кажемо, "з лану до столу" - як для друзів, так і для гостей.

Соуси, що входять до складу цієї страви, виготовлено компанією Northwest Gourmet Foods. Повний перелік інгредієнтів соусу можна знайти на сайті agr.wa.gov/services/food-access/cookwa



Washington
State Department of
Agriculture

ПРИГОТУВАННЯ КАРТОПЛЯНИКІВ ІЗ ЛОСОСЕМ

- ❑ Очистіть картоплю овочевим ножом, наріжте кубиками та зваріть до м'якості (або варіть протягом 10 хвилин).
- ❑ Злийте воду та зробіть картопляне пюре.
- ❑ Злийте сік із банки консервованого лосося.
- ❑ Зніміть залишки шкіри з риби та покладіть філе у миску середнього розміру.
- ❑ Розімніть рибу виделкою, додайте картопляне пюре, майонез, борошно, сіль та перець. Якщо бажаєте присмачити страву кропом або петрушкою, додайте порізані трави до маси.
- ❑ Зробіть 8-10 кульок, потім сформуєте котлетки.
- ❑ Покладіть панірувальні сухарі в тарілку з високими бортиками та рівномірно обкачайте кожну котлетку.
- ❑ Нагрійте великий сотейник на середньому вогні, додайте трохи олії та засмажте котлетки до хрумкої скоринки золотавого кольору, або просто смажте кожну сторону по 4 хвилини.
- ❑ Покладіть паперову серветку на тарілку та складайте на неї готові котлетки, щоб позбавитися залишків олії.

1

2

3

ТУШКОВАНА БРОКОЛІ

- ❑ Розберіть головку броколі на окремі суцвіття.
- ❑ Нагрійте великий сотейник на середньому вогні. Додайте масло, броколі та дрібку солі.
- ❑ Накрийте кришкою, готуйте три хвилини.
- ❑ Зніміть кришку, перемішайте і готуйте ще дві хвилини або до м'якості (перевіряйте виделкою).
- ❑ Посоліть до смаку. Додайте ваші улюблені трави, сир пармезан або пластівці перцю чилі, щоб посилити аромат.

4

5

ПОДАВАННЯ

- ❑ Котлетки з лососини подавайте з соусом тартар.
- ❑ Порада від шефа - подавайте з паровим рисом.



Компанія Cook Washington (Cook WA) надає інгредієнти та рецептуру сім'ям, що потребують допомоги, на всій території штату Washington. Цей пілотний проект має на меті збільшення доступності корисної їжі одночасно з навчанням тому, як готувати смачну їжу вдома та насолоджуватися цим. Cook WA є проектом програми харчової допомоги Департаменту сільського господарства штату Washington (WSDA).

Автори фотографій — персонал і студенти асоціації Photoland коледжу Evergreen State College: Carrie Chema, Gail Dillon-Hill, Kai Couch і Mich Beuvink.

Публікація цього матеріалу фінансується Програмою додаткового харчування (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) міністерства USDA. This institution is an equal opportunity provider. Програма базового харчування штату Washington допомагає забезпечити здорову їжу, сумісну з рекомендаціями з харчування, розробленими для американців.

Pub 609-942-ukr (N/3/22) Вам потрібна ця публікація в альтернативному форматі?

Зателефонуйте в приймальню Washington State Department of Agriculture (WSDA, Департамент сільського господарства штату Вашингтон) за номером 360-902-1976 або TTY 800-833-6388.

Дані про харчову цінність

Обсяг порції		1 порція
Кількість на порцію		Калорій 620
% від добової норми споживання*		
Жир, загалом	35,2 г	45 %
Насичений жир	8,222 г	41 %
Поліненасичений жир	2,818 г	
Мононенасичений жир	2,08 г	
Холестерол	49 мг	16 %
Натрій	916 мг	40 %
Вуглеводи, загалом	29,08 г	17 %
Харчові волокна	4,3 г	15 %
Цукри	3,56 г	
Білок	31,96 г	
Кальцій	68 мг	5 %
Залізо	16,5 мг	92 %
Калій	694 мг	15 %
Вітамін А	56 мкг	6 %
Вітамін С	99,4 мг	110 %

* % від добової норми споживання (ДНС) визначає, який внесок у добове споживання становить конкретна поживна речовина або порція їжі. Загалом вважається, що людині треба споживати на день близько 2000 калорій.