



БІЛА МОРСЬКА РИБА У ЛИМОННО-ПЕРЦЕВОМУ СОУСІ З САЛАТОМ "КОЛЕСЛОУ"

2 порції  822 калорії на порцію

ІНГРЕДІЄНТИ

3 столових ложки	рослинної олії
450 г	мороженого філе сайри
1	яйце, збите
1 чашка	картопляних пластівців (пюре швидкого приготування)
1 чайна ложка	приправи з лимонним перцем
1,5 чашки	звичайної капусти
1/4 чашки	нарізаної зеленої цибулі
1/2 чашки	тертої моркви
1/3 чашки	майонезу
1/4 чашки	яблучного оцту
1 чайна ложка	цукру-піску
	сіль і перець до смаку
	соус тартар (містить яйця)

4 or 6 

Щоб отримати 4 порції, візьміть усі інгредієнти в подвійній кількості (або в потрібній, якщо вам необхідно мати 6 порцій) і 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.

Автор рецепту Quan Hoang, шеф-кухар резиденції губернатора штату Washington Чжан працює в резиденції з 2009 року, а захоплюватися кулінарією почав 25 років тому, коли працював у сімейному ресторані зі спеціалізацією в галузі тайської та в'єтнамської кухні.

Приправи, згадані в цьому рецепті, виготовлено компанією SA Milligan Company, Inc. 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

ПІДГОТУВАННЯ

- Дайте рибі розтанути в холодильнику за 1 день до приготування страви.
- Поки тоне риба, щонайменше за годину до подавання на стіл приготуйте салат з капусти "колеслоу". За цей час капуста пом'якшиться та набуде смаку й аромату.

ПРИГОТУВАННЯ САЛАТУ "КОЛЕСЛОУ"

1

- Наріжте капусту вузькими смужками та натріть моркву.
- Змішайте капусту, терту моркву та зелену цибулю разом у великий мисці, та ретельно вимішайте, щоб рівномірно все розподілити.

2

- У окремій малій посудині змішайте яблучний оцет, цукор та майонез. Додайте заправку до капусти та решти овочів і як слід перемішайте.
- Приправте сіллю й перцем до смаку. Накрийте капусту та поставте в холодильник.

ПРИГОТУВАННЯ РИБИ

3

- Коли риба розтане, покладіть лимонний перець та картопляні пластівці в неглибоку тарілку.
- Налийте 1 чайну ложку оливкової олії у картопляні пластівці. Вимішуйте олію та пластівці виделкою, доки маса не стане однорідною.
- Вилийте яйце в неглибоку тарілку та збийте його. В іншу неглибоку тарілку покладіть борошно.
- Обвалюйте філе риби в борошні, потім у яйці, а потім у картопляній суміші - і не шкодуйте її.
- Нагрійте 2 столові ложки олії у великій важкій сковорідці, тримаючи її на середньому вогні.

4

- Готуйте рибу до золотавого кольору, приблизно по 4 хвилини на сторону.

ПОДАВАННЯ

- Покладіть рибу на тарілку, додайте салат "колеслоу" та добрячу порцію соусу тартар.



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. Організація є постачальником, який забезпечує рівні можливості. Програма базового харчування штату Washington допомагає забезпечити здорову їжу, сумісну з рекомендаціями з харчування, розробленими для американців.

Pub 609-946-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 864
% від добової норми споживання*		
Жир, загалом	58,18 г	75 %
Насичений жир	8,04 г	40 %
Поліненасичений жир	18,64 г	
Мононенасичений жир	7,962 г	
Холестерол	241 мг	80 %
Натрій	821 мг	36 %
Вуглеводи, загалом	40,56 г	15 %
Харчові волокна	4,5 г	16 %
Цукри	13,6 г	
	Зокрема доданий цукор 0,21 г	0 %
Білок	41,88 г	
Кальцій	80 мг	6 %
Залізо	16,18 мг	90 %
Калій	732 мг	16 %
Вітамін А	372 мкг	41 %
Вітамін С	26,4 мг	29 %

* % 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.