

Pastrmka – kraljica rečnih riba: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 10. januara, u 13:30, na RTS 1

Pastrmka se smatra nekrunisanom kraljicom slatkovodnih riba i zastupljena je u mnogim kuhinjama širom sveta. Zbog visokog proteinskog sastava i male kalorijske vrednosti, neizostavan je deo jelovnika svake osobe koja teži zdravoj ishrani. Na našim prostorima najzastupljenije su potočna vrsta pastrmke i kalifornijska vrsta uzgajana u ribnjacima. Osim što je odličan izvor proteina i omega 3 masnih kiselina, bogata je kalijumom, fosforom, selenom, kompleksom vitamina B, pa lekari prepporučuju da se nađe na jelovniku bar jednom nedeljno.

Katarina Petrović Kaja predlaže ovu fantastičnu ribu spremljenu na drugačiji način i u novoj epizodi Gastronomada pripremiće salatu sa dimljenom pastrmkom, komoračem, cveklom i jabukom.

Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 10. januara, u 13:30, na RTS 1.