



ЗАВТРАК ДЛЯ ГУРМАНА: ЧТО ТАКОЕ РИЕТ И ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ СКУМБРИЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Завтрак вполне может быть питательным, быстрым и при этом полезным для фигуры и здоровья. Французское блюдо под названием «риет» — прямое тому подтверждение.

Итак, риет — это традиционное французское блюдо, сильно напоминающее паштет, но не в привычной нам однородной консистенции, а с более крупными волокнами. Это нежное и сочное лакомство идеально подходит для приготовления бутербродов и закусок.

Традиционно во Франции риет готовят из свинины, утки или рыбы. Рыбный рецепт, конечно, самый полезный. Риеты из лосося и скумбрии — это настоящий клад витаминов и полезных веществ, конечно в тех случаях, когда для их приготовления берутся натуральные и качественные продукты.

Вариаций этого блюда может быть множество. В его состав органично вписываются мягкий творог, миндаль, чернослив и многие другие ин-

гредиенты, которые делают его не только аппетитным, но и более полезным. К примеру, риет из лосося прекрасно сочетается с натуральным творогом, который является источником белка и кальция, а чернослив в риете из скумбрии богат калием и магнием.

Честно признаемся, не каждому из нас под силу такой кулинарный подвиг по утрам, как приготовление этого непростого блюда. Но сейчас, к счастью, можно купить готовые риеты из рыбы. И для начала предлагаем несложный рецепт бутербродов для вкусного и полезного завтрака.



БУТЕРБРОД С ЛОСОСЕВЫМ РИЕТОМ

(4 порции)

Ингредиенты:

риет лосося

с мягким творогом

«Меридиан»..... 1 баночка (100 г)

белый хлеб..... 1 небольшой багет

яйцо..... 2 шт.

зелень..... 1 пучок

соль, перец..... по вкусу

Способ приготовления:

Нарезать белый хлеб на порционные куски. Отварить яйца и мелко нарезать. Смешать риет с измельченной зеленью и яйцом. Добавить соль, перец по вкусу. Кусочки белого хлеба обжарить с обеих сторон и смазать получившейся смесью. Готовые бутерброды украсить зеленью.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Риеты относятся к линейке продуктов «Меридиан-ЭКО» — для их приготовления используются исключительно натуральные продукты и в составе нет консервантов, красителей, искусственных добавок и усилителей вкуса. Длительный срок хранения — 4 месяца — достигается пастеризацией.

Экологическая безопасность и высокое качество продукта подтверждены. Сертифицировано по критериям экологичности РФ Центром испытаний и сертификации «ТЕСТ — Санкт-Петербург».