

Cuina pels teus ulls

Tartar de Verat, puré d'alvocat i caviar d'arengada



Ingredients (quatre persones)

4 Verats
3 unitats d'Escalunya
20 gr. de Porradell (ciboulet)
4 unitats d'alvocat maduret
1 Llimona
25 gr. de Caviar d'arengada

El-laboració

Fileteja el verat i treu les espines (a les ferreteries vénen unes pinces específiques per això).

Posa els filets nets d'espines en una safata al congelador durant 1 hora.

Treu la pell dels filets del verat (amb un ganivet que talli). Els pots tallar de tal manera que quedin amb la pell cap a avall, agafant el filet per la part de la cua i fent lliscar el ganivet suaument.

Talla o pica els filets. Barreja la carn del verat amb el porradell i l'escalunya picats. Sala-ho i posa soja i oli de sèsam al gust. Tritura els alvocats amb crema de llet i unes gotes de llimona.

Muntatge

Col·loca el verat en un motlle rectangular o rodó. Afegeix per sobre la crema d'alvocat. Afegeix el caviar d'arengada. Treu el motlle presionant molt suaument la part de dalt. Completa el plat afegint una mica d'amanida per decorar i donar frescor.

Oriol Calm.
Xef i propietari de URI RESTAURANT.

Cuina pels teus ulls

VERAT

Té una gran riquesa en ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3.

Aquest tipus d'àcids grassos inactiven substàncies facilitadores de les inflamacions a nivell ocular.

La retina és el lloc del cos humà a on hi ha una concentració més alta d'ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3.

Beneficis sobre la salut ocular:

Una ingesta rica en ÀCIDS GRASSOS OMEGA-3 millora:

Ull sec: Redueix la inflamació associada a sequetat ocular.

Mussols: Redueix la probabilitat d'aparició de nous mussols i redueix el temps de curació.

Prevenió de la progressió del glaucoma: Millora la circulació sanguínea al cap del nervi òptic.

Prevenió de la degeneració macular associada a l'edat (principal causa de pèrdua d'agudesa visual irreversible en persones majors de 65 anys): Eviten les lesions oxidatives en les cèl.lules bàsiques de la retina (cons i bastons).

Prevenió de trombosi i embòlia retiniana: Redueix la viscositat de la sang i pot reduir el risc d'infart a nivell ocular.

Aliments que contenen àcids grassos OMEGA-3:

Peix blau

Oli de soja

Anous

Verdures de fulla verda

Peixos amb alt contingut d'àcids grassos OMEGA-3:

	Grams per ració mitja
Verat	4,5
Tonyina fresca	3
Truita	2,9
Salmó	2,5