

**Чтобы ваш карапуз рос сообразительным и смышленным,
в его меню обязательно должны быть
рыбные блюда.**

Рыба ценится диетологами за то, что в ее составе есть легкоусвояемые жиры и не заменимые аминокислоты. Кроме того, рыба – источник йода, который способствует умственному развитию детишек, а также поддерживает работу щитовидной железы.

Так же много в ней фосфора, калия, кальция, натрия, фтора и брома.

Для детских блюд лучше использовать морскую рыбу нежирных сортов (треска, судак, форель, хек).

Салатик

Состав:

50 г рыбного филе
1 ст.ложка консерв.кукурузы
1 морковь
2 ст. ложки риса
1 ч. ложка сл.масла
соль



Приготовление:

Рис, рыбное филе и морковь отварить отдельно. Рыбу и морковь нарезать кубиками, добавить консервированную кукурузу и перемешать.

Рис заправить сл.маслом, сверху выложить рыбно-овощной салат.

Суп-пюре

Состав:

50 г филе морской рыбы
2 шт. картофеля
½ небольшой луковицы
1 небольшая морковь
Соль



Приготовление:

В подсоленной воде отварить рыбу. Готовую рыбу достать, а в бульон положить лук и картофель, и поставить варить на слабом огне. Через 5 минут добавить морковь. Когда овощи будут мягкими, суп готов. Перед подачей добавить рыбу и размять ее вилкой.

Зразы

Состав:

3 шт. картофеля
100 г отварной рыбы
½ луковицы
1 желток
1 ст. ложка муки



Приготовление:

Картофель отварить в небольшом количестве воды. Слегка остудить картофель и затем протереть его через сито. В пюре добавить желток и муку, посолить и тщательно перемешать. Добавить рыбу и мелко рубленный лук. Сформировать зразы и обжарить их в масле.

Рыбные тефтели

Состав:

50 г рыбного филе
1 луковица
5 соцветий брокколи
1 желток
1 ст. ложка риса
1 ч. ложка сл. масла
1 помидор
Зеленый лук



Приготовление:

Рис отварить. Рыбу и лук измельчить. Брокколи сварить и порезать. Все ингредиенты смешать с желтком. Сформировать тефтели. Поставить в духовку на 15 минут.

Тефтели выложить на тарелку и украсить свежим помидором и зеленым луком.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!