

## Losos: senzualna blagdanska delicija

*Losos nije samo ukusan gurmanski užitak s renomeom afrodisijaka, koji savršeno dekorira vaše blagdanske kanapee, već je iznimno zdrav, jer je prepun omega-3 masnih kiselina koje su neophodne za preventivu srčano-žilnih bolesti. Uživajte u lososu i jednostavnim receptima koje vam donosimo*

### SENDVIČI OD LOSOSA

#### Sastojci za 4 do 6 osoba:

- 1 kruh od cjelovitih žitarica (550 g)
- 200 g dimljenog lososa

#### Za sirni namaz:

- 2 vezice vlasca
- 400 g svježeg kravljeg sira
- 3 tvrdo kuhana jaja
- 2 žlice bundevinih sjemenki
- sol, papar

#### Priprema:

Sir posolite, popaprite, dodajte mu narezani vlasac i grubo nasjeckane bundevine sjemenke pa sve dobro izmiješajte. Kruhu uklonite koru, razrežite ga po dužini na tri dijela pa prvi sloj kruha premažite polovicom sirnog namaza.

Na sirni namaz rasporedite ploške lososa, kuhana jaja narezana na ploške, zatim stavite drugi sloj kruha i ponovite postupak. Treći sloj kruha stavite na vrh i sve lagano pritisnite. Zamotajte kruh u foliju i sve dobro ohladite u hladnjaku.

**Posluživanje:** Kruh izvadite 10 minuta prije posluživanja i narežite ga na manje dijelove.

### PAŠTETA OD DIMLJENOG LOSOSA

#### Sastojci:

- 200 g dimljenog lososa

- 2 velike žlice majoneze
- svježi kopar i vlasac
- sok polovine limuna
- sol, papar
- 100 g sira za mazanje (najbolje mascarponea)

### **Priprema:**

Losos usitnite, dodajte majonezu i polako žlicom promiješajte masu. Dodajte sir i sok polovine limuna i ponovno masu dobro izmiješajte. Na kraju dodajte sitno nasjeckani kopar, vlasac i papar. Masa mora biti dobro izjednačena. Ovu paštetu je najbolje namazati na *baguette* (francuski kruh) i servirati uz vino po vašoj želji.

### **Važno!**

Losos, tuna, sardina, skuša i haringa sadrže omega-3 masne kiseline dragocjene za zdravlje. One spuštaju razinu ukupnih masnoća u krvi, reducirajući "sirovinsku" osnovu za stvaranje masnih plakova u krvnim žilicama, spuštaju razinu kolesterola u krvi.

Kao izrazito bioaktivne tvari, produžuju vrijeme grušanja krvi. Imaju pozitivan utjecaj na upalne promjene (kod artritisa i drugih reumatskih bolesti) i staničnu obranu tkiva te zarastanje rana, te su važna nutritivna komponenta za rast i razvoj djece (razvitak moždanih struktura i retine).