



Icre de somon de Alaska Rețete



INSTITUTUL PENTRU MARKETINGUL FRUCTELOR DE MARE DIN ALASKA
EU.ALASKASEAFOOD.ORG

Alaska

Apele reci și pure din Alaska reprezintă un mediu de viață natural și sănătos pentru cinci tipuri de somon sălbatic de Alaska.

Anual, acest mediu bogat ne dăruiește tone de pește de înaltă calitate, carnea căruia are un gust uimitor și o textură unică. Acești somoni sălbatici ne oferă cele mai minunate icre din lume, adică tot ce are mai bun somonul de Alaska.

Icrele somonului de Alaska sunt un produs natural, bogat în proteine și acizi grași Omega-3. Din icrele somonului de Alaska se prepară, în general, două feluri de delicatese: icre sărate și icre uscate („sujiko”).

Deseori numite „aurii” sau „rubinii”, icrele somonului de Alaska sunt un produs alimentar valoros. Dată fiind valoarea economică a icrelor somonului de Alaska, producția acestora se face sub control strict, avându-se grijă de viitoarele generații. Respectarea regulamentului prevăzut de constituție și monitorizarea permanentă a gospodăriilor piscicole din Alaska, ce pescuiesc somoni, garantează că următoarele generații de locuitori din Alaska vor putea, de asemenea, savura icrele somonului de Alaska.

Icrele de somon

Icrele proaspete ale somonului sălbatic de Alaska sunt potrivite pentru prepararea diferitor produse alimentare. Cu toate acestea, cel mai popular produs sunt icrele sărate de somon (granulate procesate).

Icrele de înaltă calitate ale somonului de Alaska se deosebesc printr-o culoare vie și un gust rafinat, fiind deseori folosite pentru decorul canapé-urilor și gustărilor. Acestea fac orice fel de bucate să fie mai gustoase și mai nutritive, fiind frecvent folosite la prepararea salatelor, supelor și felurilor principale.

Icrele somonului de Alaska sunt numite, de asemenea, în stil japonez, „ikura”. Cea mai cunoscută și populară formă de ikura este cea sărată. Aceasta se folosește pe larg la prepararea bucatelor din bucătăria japoneză, inclusiv a diferitor feluri de sushi, și este pusă, de obicei, deasupra orezului. Pentru prepararea ikurei cu soia, icrele se marinează în sos de soia; acest fel de ikura se prepară în cantități mici. Și ikura, și icrele se ambalează în borcane din sticlă sau se vând în vrac.

SUBSTANȚELE NUTRITIVE ȘI ACIZII GRAȘI CONȚINUȚI ÎN ICRELE SOMONULUI DE ALASKA

Valoarea medie în 3 probe de icre de somon roz

| Substanța nutritivă | Cantitatea într-o uncie (28,3 g) |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Calorii | 60 kcal |
| Calorii în grăsime | 15 kcal |
| Conținutul total de grăsimi | 2 g |
| Saturate | – |
| Mononesaturate | – |
| Polinesaturate | – |
| Proteine | 9 g |
| Sodiu | 390 mg |
| Calciu | 0 mg |
| Fier | 0 mg |
| Vitamina A (retinol) | 10 % din doza zilnică recomandată |
| Vitamina C | 5 % din doza zilnică recomandată |
| Colesterol | 145 mg |
| Acizi grași n-3 | |
| Acid alfa-linolenic (ALA) | – |
| Acid eicosapentaenoic (EPA) | 310 mg |
| Acid docosapentaenoic (DPA) | – |
| Acid docosahexaenoic (DHA) 370 mg | 370 mg |
| Conținutul total de EPA + DHA | 680 mg |

Conform analizei efectuate în cadrul laboratorului Medallion Labs, în anul 2004. Rezultatele sunt publicate cu acordul Asociației producătorilor de fructe de mare (Seafood Products Association), Seattle, statul Washington

Observație: Datele sunt bazate pe analiza valorii nutritive a icrelor somonului roz de Alaska, care posedă proprietăți nutritive specifice pentru icrele majorității speciilor de somon de Alaska. Cu toate acestea, valorile reale pot varia în funcție de specia de somon și specificațiile producătorilor concreți.

Icrele de somon



ACHIZIȚIONAREA/PRIMIREA

De regulă, icrele de somon de înaltă calitate au o culoare roșie-portocalie aprinsă și uniformă la exterior, iar la interior acestea au culoarea și consistența mierii. Granulele trebuie să fie strălucitoare și ușor transparente, întregi (nedeteriorate și nestrivite) și să se separe ușor una de alta. În general, icrele sunt sortate după dimensiunea granulelor (cu cât acestea sunt mai mari, cu atât este mai bine), după conținutul de sare (cu cât mai puțină, cu atât mai bine), precum și după conținutul de apă (cel mai bine este când acesta este egal cu zero). Granulele de înaltă calitate trebuie să fie tari, dar elastice, și nu trebuie să se spargă atunci când sunt presate. Icrele somonului de Alaska trebuie să fie moi, să aibă un miros plăcut și un gust intens.

Pentru a crește siguranța produsului și termenul de păstrare a acestuia, o parte din icrele din somon sunt vândute în formă pasteurizată. Pasteurizarea nu influențează considerabil gustul produsului. Un produs pasteurizat poate fi puțin mai moale, mai deschis la culoare și mai puțin strălucitor decât un produs nepasteurizat. Pentru produsul nepasteurizat este caracteristic, de asemenea, conținutul mai mare de apă. În general, procesul de pasteurizare este suportat mai ușor de icrele de o calitate mai înaltă.

Unii producători din Alaska pun icrele pe platouri ambalate într-un mediu gazos modificat. Acestea sunt platouri închise ermetic, care fie sunt umplute cu azot,

pentru a elimina oxigenul, fie conțin pungi cu granule care absorb oxigenul. Minimizarea procesului de oxidare a grăsimilor conținute în icre poate crește termenul de păstrare a acestora în stare congelată.

PĂSTRAREA

Pentru a crește termenul de păstrare a icrelor de somon, acestea pot fi congelate. La fel ca în cazul pasteurizării, produsele de înaltă calitate sunt mai potrivite pentru congelare. În timp ce alte tipuri de icre, precum cele de nisetră, nu sunt potrivite pentru congelare, icrele de somon au un înveliș gros, care protejează granulele. Din cauza conținutului de sare, icrele de somon îngheață la temperaturi joase. Pentru a putea fi păstrate o perioadă îndelungată, se recomandă congelarea acestora la $-40\text{ }^{\circ}\text{C}$. Decongelarea trebuie să se facă lent pentru a asigura păstrarea calității produsului. Icrele în ambalaje en-gros se păstrează, de regulă, congelate la o temperatură sub $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$.

PROPRIETĂȚILE NUTRITIVE

Deși carnea de somon de Alaska este renumită prin conținutul ridicat de acizi grași Omega-3, beneficii pentru inimă, și proteine, cantitatea de acizi grași Omega-3 și proteine din icrele de somon depășește cantitatea acestor substanțe din carne. În plus, icrele somonului de Alaska sunt bogate în vitamine și minerale importante.



Tradiționalul „sujiko” japonez reprezintă icrele sărate, uscate și afumate de somon de Alaska.

„Sujiko” este un cuvânt japonez, alcătuit din „suji”, care înseamnă „rând, șirag”, și „ko”, ceea ce înseamnă „copil”. Denumirea reflectă modul de amplasare a icrelor în membrană (sacul ocrotitor). Membranele cu icre proaspete sunt spălate în saramură, scurse, apoi sunt acoperite cu sare și uscate.

SORTAREA

De obicei există trei feluri standard de „sujiko” — de calitatea întâi, a doua și a treia, precum și un fel „nestandard”, care include icrele cu membrană deteriorată, granule crăpate, moi sau de o culoare necorespunzătoare. În general, „sujiko” de înaltă calitate corespunde, de obicei, următoarelor cerințe:

- Sunt folosite granule mari
- Culoarea icrelor este vie și omogenă pe toată suprafața membranei
- Granulele sunt tari și proaspete, fiind suficient de maturate, adică nu sunt nematurate sau prea maturate.
- Membrana exterioară este rezistentă și, în același timp, moale, fără deteriorări, iar granulele din aceasta sunt amplasate în rânduri drepte.



„Sujiko” de calitate inferioară se folosește la prepararea produselor alimentare cu consistență cremoasă, a pateurilor și uleiurilor de caviar.

„Sujiko” din somon de Alaska poate fi achiziționat în următoarele forme: „sujiko” sărat, „sujiko” marinat în sos de soia sau icre congelate neprocesate. Pe ambalaj sunt indicate de obicei originea, datele de contact ale importatorului, precum și dacă produsul dat are un conținut redus de sare sau a fost procesat cu folosirea substituenților de sare.

Producătorii au specificațiile lor, de aceea cumpărătorii trebuie să aibă o relație strânsă de colaborare cu furnizorii acestora.

Tipuri de icre



SOMON KETA, *Oncorhynchus keta*

Pescuitul somonului Keta de Alaska are loc la sfârșitul verii. Icrele acestuia au o culoare roșie deschisă, cu o nuanță portocalie pronunțată. Icrele de Keta sunt cel mai popular tip de icre de somon și sunt apreciate pentru granulele mari. Mărimea granulelor icrelor de Keta de calitate superioară este de 5 mm și mai mult; conținutul de sare — 2,5–3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de Keta sunt, de asemenea, apreciate pentru gustul lor, termenul lung de păstrare și sunetul „spargerii” acestora în gură.



SOMON ROZ, *Oncorhynchus gorbuscha*

Pescuitul somonului roz de Alaska — cea mai mică și mai răspândită specie de somon de Alaska — are loc la sfârșitul verii. Icrele de somon roz sunt de culoare portocalie, cu o ușoară nuanță de roz. Mărimea granulelor icrelor de somon roz de calitate superioară este de 3,5 mm și mai mult, conținutul de sare — 2,5–3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de somon roz sunt apreciate pentru gustul lor fin și dulceag și termenul lung de păstrare.



SOMON NERKA, *Oncorhynchus nerka*

Pescuitul somonului Nerka de Alaska are loc, în principal, la mijlocul verii. Icrele de Nerka sunt de culoare roșie aprinsă, iar granulele sunt mult mai mici ca mărime, decât granulele altor specii de somon. Cea mai mare parte a icrelor de Nerka se vinde în membrană (sacul protector) (ca sujiko), iar o anumită parte este folosită pentru producerea icrelor granulate. Mărimea granulelor de Nerka de calitate superioară este de 2,5 mm sau mai mult, conținutul de sare — 2,5–3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de Nerka pot lăsa un gust puțin amăruș și au un termen mai mic de păstrare, în comparație cu alte tipuri de icre de somon, ceea ce se explică prin prezența acizilor grași în acestea.



SOMON COHO, *Oncorhynchus kisutch*

Somonul Coho de Alaska se împerechează mai târziu. Granulele icrelor de Coho au mărime medie și o culoare mai curând roșie, decât portocalie. Mărimea granulelor icrelor de somon Coho de calitate superioară este de 4,5 mm și mai mult, conținutul de sare — 2,5—3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* La fel ca în cazul icrelor de Nerka, icrele de Coho lasă un gust ușor amar și au un termen mai mic de păstrare, datorită instabilității acizilor grași conținuți de acestea.



SOMON CHINOOK, *Oncorhynchus tshawytscha*

Somonul Chinook de Alaska se împerechează mai devreme decât toate celelalte specii de somon, iar pescuitul acestuia în Alaska are loc pe parcursul întregului an. Cu toate acestea, este de menționat faptul că icrele de Chinook sunt obținute doar în lunile de vară. Somonul Chinook, la fel ca somonul Keta, are icre cu granule mari. Mărimea granulelor icrelor de Chinook de calitate superioară este de 5 mm și mai mult, conținutul de sare — 2,5—3,5 %, iar conținutul de apă este egal cu zero.* Icrele de Chinook au un gust bogat și intens, fiind-le specific sunetul de „spargere” în gură.



* Icrele de somon cu un conținut mai mare de sare și granule mai mici sunt sortate în conformitate cu specificațiile individuale ale companiilor. Producătorii au specificațiile lor, de aceea cumpărătorii trebuie să aibă o relație strânsă de colaborare cu furnizorii.

Observație: Conținutul de sare în icre este condiționat de cerințele pieței și nu este reglementat de actele normative cu privire la controlul siguranței produselor alimentare.

Cod negru cu icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Codul negru se filetează și se porționează.
2. Se marinează în suc de lămâie verde cu sare și piper.
3. Se amestecă toate ingredientele pentru sos — laptele de cocos, sosul Teriyaki, sucul de lămâie.
4. Se unge cu acesta peștele și se coace sub grătarul superior al „Salamandrei” până când este gata sau timp de 10 minute la cuptor, la o temperatură de 180 °C.
5. Se aranjează pe farfurie. Se ornează cu icre roșii.



INGREDIENTE:

- 200 g file de cod negru
- 7 g suc de lămâie verde
- o lămâie verde
- 15 g suc de lămâie
- 25 g lapte de cocos
- 15 g icre roșii
- 25 g sos Teriyaki



Clătite cu icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Se bat ouăle cu telul, se adaugă făina și praful de copt și se amestecă.
2. Se adaugă în aluat apa și laptele, zahărul și sarea.
3. Se bate amestecul obținut cu telul.
4. Clătitele se prăjesc pe tigaie, turnând câte 55 g de aluat.
5. Se unge fiecare clătită cu unt. Se servesc cu icre roșii.



PENTRU ALUAT:

- un pahar de făină de grâu
- 10 g praf de copt
- 4 ouă
- 1,5 pahare de lapte
- un pahar aproape plin de apă
- sare și zahăr după gust
- 50 g de ulei vegetal

PENTRU O CLĂTITĂ GATA PRĂJITĂ:

- 5 g de unt
- 10 g de icre roșii



Sushi din avocado cu icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. La un pahar de orez se adaugă un pahar de apă, se fierbe orezul și se adaugă oțetul.
2. Fructul de avocado se taie fâșii.
3. Se face o adâncitură mică în avocado, pentru a pune în aceasta icrele roșii.
4. O felie de avocado se taie de-a lungul până la jumătate. În tăietura dată se introduce o fâșie de nori (1/20 de foaie).
5. Se formează sushi din orez și se pune pe acestea avocado. Fâșia de nori se înfășoară în jurul orezului și se fixează.
6. Pe avocado se pun icre.



INGREDIENTE:

- un pahar de orez pentru sushi
- un pahar de apă
- 50 ml de oțet pentru sushi
- un avocado
- 25 g de icre roșii
- o foaie de alge nori



Panna cotta cu parmezan și icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Se pun pe foc laptele și smântâna. Când încep să fiarbă se presară brânza dată prin răzătoare și se amestecă.
2. Se mărunțește gelatina și se topește.
3. Se amestecă gelatina și compoziția din lapte.
4. O parte din icre se pune în păhărele.
5. Se adaugă compoziția.
6. Se pune la frigider.
7. Înainte de servire se ornează cu icre și condimente.



INGREDIENTE:

- 250 ml de lapte
- 200 ml de smântână pentru gătit
- 100 g de brânză parmezan
- 15 g de gelatină
- 150 g de icre roșii



Cartofi copți pe cărbuni cu icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Se taie slămina.
2. Cartofii se fierb, apoi se taie o semisferă în mijlocul acestora.
3. Se pun în locul tăiat smântâna și slămina.
4. Se coc în cuptorul cu convecție timp de 8 minute, la o temperatură de 180 °C.
5. Cartofii se pun pe o vatră cu cărbuni și se ornează cu icre roșii.



INGREDIENTE:

- 120 g de cartofi mici
- 15 g de smântână
- 15 g de slănină
- 15 g de icre roșii



Gunkan și mini tarte cu icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Un pahar de orez se fierbe cu un pahar de apă, la foc mic, timp de 15 minute, bine acoperit cu capacul, apoi se lasă să stea timp de 10 minute și se adaugă oțetul pentru sushi.
2. În cojile de mini tarte se adaugă untul.
3. Bilele de orez se înfășoară cu castravete tăiat prin feliator.
4. Deasupra se pun icre roșii.



INGREDIENTE:

- 10 coji de tarte
- 30 g de unt
- un pahar de orez pentru sushi (câte 15 g pentru fiecare mini tartă)
- un castravete
- 45 ml de oțet pentru sushi
- 100 g de icre roșii (câte 10 g pentru fiecare mini tartă)



Ouă cu icre roșii în linguri





MOD DE PREPARARE

1. Se fierb ouăle.
2. Untul se lasă să se moaie și se bate cu verdeța mărunțită (*mărar și pătrunjel*).
3. Într-o jumătate de albuș se adaugă masa obținută – 7 g, apoi icrele – 7 g.
4. Se ornează cu măslina și mărar.



INGREDIENTE:

- 6 ouă
- 64 g de unt
- 84 g de icre roșii
- 12 g de măslina
- 10 g de mărar (pentru unt)
- 10 g de pătrunjel
- 2 g de mărar (pentru decor)



Clătite harumaki cu carne de crab și icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Pe pachețelul de primăvară se pune brânză topită și se acoperă cu a doua clătită.
2. Pe marginea clătitei se pune jumătate din ingrediente și se rulează clătita.
3. La sfârșit, capătul clătitei se unge cu aluat (*făină amestecată cu apă*).
4. Clătitele rulate se prăjesc pe tigaie, câte un minut pe fiecare parte.
5. Clătita se taie în jumătate și se pune pe farfurie. Se adaugă în farfurie sos pesto, iar în acesta se adaugă oțet balsamic, sub forma unui desen abstract.



INGREDIENTE:

- 4 bucățele de aluat pentru pachețele de primăvară
- 30 g de brânză topită
- 30 g de icre roșii
- 20 g de sos pesto
- 5 ml de oțet balsamic
- 30 g de avocado
- 60 g de carne de crab



Salată „Astoria” cu icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Semințele de quinoa se fierb și se lasă să se răcească.
2. Castravetele se taie pai, după care se taie albușul de ou.
3. Carnea de crab și merele tăiate cubulețe se amestecă.
4. Se amestecă semințele de quinoa, castravetele tăiat, albușul de ou, carnea de crab și merele.
5. Se amestecă maioneza cu ardeii chili tăiat mărunt și usturoiul tăiat mărunt. Acest amestec se adaugă în salată.
6. Se pune salata într-o jumătate de avocado, curățată de miez.
7. Se ornează cu icre.



INGREDIENTE:

- 100 g de semințe de quinoa
- 20 g de castravete proaspăt
- un ou fiert
- 20 g de măr
- 50 g de carne de crab
- 5 g de praz
- 15 g de icre roșii
- 20 g de maioneză
- 5 g de ardei iute
- 1 g de usturoi
- un avocado



Supă suedeză cu icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Legumele se taie și se fierb al dente.
2. Se adaugă supa de legume uleiul și sarea.
3. Se amestecă în blender.
4. Somonul proaspăt se presară cu sare și piper și se taie subțire.
5. Pe bucățelele de somon se pune brânză topită și se fac rulouri.
6. Pe farfurie se pun broccoli și rulourile din somon, iar în rulouri se pune gălbenuș.
7. Pe rulouri se pun icre roșii și se toarnă supa fierbinte.



INGREDIENTE:

- 200 g de broccoli
- 100 g de conopidă
- 60 g de praz
- 7 g de usturoi
- 50 g de mazăre păstăi
- 50 g de spanac
- 800 ml de supă de legume
- 40 g de unt
- 120 g de somon
- 80 g de brânză topită
- 40 g de icre roșii
- un gălbenuș
- sare și piper alb după gust



Spaghete cu carne de crab și icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Pastele se fierb al dente în apă cu sare.
2. Pe tigaie se prăjesc în ulei de măsline legumele tăiate, carnea de crab și pastele, se adaugă smântâna sare și pier, vinul alb.
3. În timpul servirii se ornează cu icre roșii și busuioc.



INGREDIENTE:

- 60 g de spaghetti
- 20 g de ulei de măsline
- 15 g de roșii cherry
- 15 g de roșii uscate
- 15 g de mazăre verde
- 5 g de busuioc
- 30 g carne de crab
- 15 g de icre roșii
- 60 g de smântână pentru gătit cu 33 % grăsime
- 40 ml de vin alb
- sare, piper după gust



Pâine neagră cu slănină și icre roșii





MOD DE PREPARARE

1. Se taie o felie de pâine neagră.
2. Se taie subțire slămina, apoi cornișonul și usturoiul.
3. Se pun pe sandviș icre roșii, se adaugă ardeiul iute tăiat subțire, ceapă verde și boabe de piper.



INGREDIENTE:

- o felie de pâine neagră
- 15 g de slănină
- 4 g de ardei iute
- un cornișon
- 3 g de usturoi
- 10 g de icre roșii
- 4 boabe de piper
- 3 g de ceapă verde





INSTITUTUL PENTRU MARKETINGUL FRUCTELOR DE MARE DIN ALASKA
EEU.ALASKASEAFOOD.ORG

Toate tipurile de pește și fructe de mare din Alaska sunt sălbatice și ecologice, iar pescuitul este sustenabil, cu scopul de a păstra și pe viitor belșugul de pește și fructe de mare.

În Alaska sunt luate măsuri de protecție a populațiilor de pești împotriva pescuitului în exces, precum și măsuri de protecție a mediului. Spre deosebire de rezervele de pește din alte colțuri ale lumii, populațiile de somon de Alaska nu sunt amenințate de nimic. De aceea, icrele somonului de Alaska reprezintă o alegere sustenabilă și firească pe piața mondială a peștelui și fructelor de mare.

Icrele roșii sunt ideale pentru a da culoare diferitor bucate. În această broșură veți găsi atât rețete tradiționale, precum clătitele cu icre roșii, cât și rețete originale, precum sandvișurile cu slănină și icre roșii, panna cotta cu icre roșii etc.

Broșura cu rețete a fost creată de Institutul pentru marketingul fructelor de mare din Alaska.

eeu@alaskaseafood.org +380 (67) 797 38 28