

## Varmrøget ørred med marinerede østershatte

Af Michael Ovesen Kost- og ernæringsvejleder

Hvem husker ikke reklamerne for at spise mere fisk og helst to gange om ugen med Minna og Gunnar, spillet af skuespillerne Kirsten Lehfeldt og Niels Olsen? Fisk to gange om ugen er godt for dit helbred, men hvorfor?

Fiskeolie har mange vigtige funktioner blandt andet i hjerte-kredsløb, hjerne og led. Disse flerumættede fedtsyrer får man især gennem fede fisk og visse plantefødevarer. De kaldes også for omega-3 fedtsyrer eller oftest blot omega-3. Fiskeolier det såkaldte omega-3 fedtsyrer, er livsnødvendige fedtstoffer, og de skal tilføres udefra, det vil sige med kosten og/eller som tilskud.

De egentlige fiskeolier omfatter EPA (eikosa-pentaen-syre) og DHA (dokosa-hexaen-syre). EPA og DHA findes i fisk, havpattedyr og skaldyr. Blandt de bedste kilder er makrel, ål, laks, hellefisk, stenbiderogn, sild, stenbider, regnbueørred og sardin.

Omega-3 kapsler og omega-3 tran er blandt de mest anvendte naturlægemidler og kosttilskud.

### Varmrøget ørred med marinerede østershatte, 4 pers. – 550 kcal pr. portion

Ingredienser:

- 500 g. varmrøget ørred
- 1 bdt. bredbladet
- 500 g Østershatte
- 4 tsk. olivenolie
- 2 spsk. balsamico
- 1 fed hvidløg
- 1 rødsalat

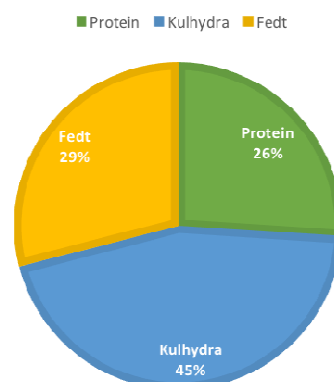
Fremgangsmåde

- Riv eller skær østershattene i mindre stykker
- Steg østershatte i 2 tsk. olie på en stor pande til de er gyldne og sprøde
- Pluk bladene af persillen og hak hvidløget fint
- Pluk salaten i grove stykker
- Rør balsamico og 2 tsk. olie sammen til en dressing i bunden af en stor skål
- Vend østershatte, persille, hvidløg og salat grundigt sammen med dressingen og smag til med salt og peber
- Træk skindet af ørreden og fjern benene

### Næringsindhold pr. portion

Energi:	550 kcal
Protein:	26%
Kulhydrat:	45%
Fedt:	29%

### ENERGIFORDELING



Denne opskrift er udviklet for Hiv-Danmark af:

Michael Ovesen, Kost- og ernæringsvejleder, [www.kostvejledningdanmark.dk](http://www.kostvejledningdanmark.dk)

Opskriften er ment som et sundt supplement til din kost, og råvarerne finder du i dit lokale supermarked.