

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 26  
Г. МЫТИЩИ**

**ТЕМА КОНКУРСА : «ПИШЕМ КУЛИНАРНУЮ КНИГУ»**

**«ШАРИКИ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ»**



**ВЫПОЛНИЛА УЧЕНИЦА 3 Б КЛАССА  
ПЕРЕХОЖУК МАРИАННА  
РУКОВОДИТЕЛЬ : ФИЛАТОВА МАРИНА ПЕТРОВНА**



# ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

Печень трески — продукт питания, используемый в традиционной кухне России.

Когда-то печень трески считалась деликатесом, и заветную баночку, припрятанную в буфете, открывали по большим праздникам. Салат из печени трески относят к праздничным салатам.

Многие знают, что такое печень трески, знают о ее полезных свойствах. Но до сих пор идут перипетии, действительно ли она так полезна, или это просто желание оправдать свое пристрастие к деликатесу былых времен, когда ее было невозможно достать, а на праздничном столе она занимала самое почетное место.

Все диетологи в один голос заявляют о пользе печени трески для организма. Она обладает как лечебными, так и просто оздоровительными свойствами.

Польза печени трески невозможно переоценить и доказательством этому служит богатейший и уникальный состав продукта:

1. Микро- и макроэлементы (железо, калий, кальций, магний, натрий, фосфор, цинк, медь, хлор, кобальт).
2. Витамины А, В1, В2, В6, В9, Е, D.
3. Полиненасыщенные жирные кислоты.

Хотя печень трески довольно калорийный продукт, он не вызывает склонности к ожирению. Наоборот омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в ней, способствуют понижению холестерина. Помимо этого они являются профилактическим средством от болезни Альцгеймера, для снятия воспаления в суставах (при артрите) и поддерживают нормальное функционирование сердечных мышц. Так что эти калории можно считать лечебными.

Витамин А способствует улучшению зрения, работы мозга, состоянию кожи, укреплению зубов, приданию силы волосам.

Богатый ассортимент витаминов положительно сказывается на формировании скелета и предотвращает проблемы с опорно-двигательной системой. Именно поэтому печень трески, в разумных количествах, предлагают употреблять будущим мамам.

Для улучшения иммунитета также рекомендуют печень трески, которая способна восстанавливать истощенный организм после физических и эмоциональных нагрузок и в целом приводит в норму работу ЦНС.

Помимо всего вышперечисленного данный продукт обладает омолаживающим эффектом, она способна предотвратить появление преждевременных морщин и седины.

Как и у любого полезного продукта, у печени трески есть свои противопоказания. Однако если их учитывать, то она будет приносить только пользу, а никак не вред организму.





## Ингредиенты

1. Печень трески
2. Картошка -2 штуки
3. Яйцо-2 штуки
4. Сыр- 50 грамм
5. Соевый соус- 2 ст.ложки
6. Кунжут – 50 грамм
7. Укроп или петрушка

Положить в миску печень трески,  
Натереть на мелкой тёрке картошку,  
яйцо, сыр и всё перемешать.



Порезать мелко укроп и  
смешать со всеми  
остальными продуктами.



Добавить две столовые ложки  
соевого соуса, хорошенько  
перемешать.



Обжарить на сковороде кунжут



Скатать шарики из  
Полученного салата и  
Обвалить их в жареном  
Кунжуте.



**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**



## ШАРИКИ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ



КУШАЙТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!!!