

## АКУЛА

**Описание (в естествена среда):** Черноморската (бодливата) акула е слабичка, с тясна петниста муцуна и характерни бели петна. Гърбът ѝ е сив, а коремът бял. На дължина достига до 1 м, а на тегло до 14 кг.



**Описание (в търговската мрежа):** Въпреки “страшната репутация” на акулата, тя е добра храна. Тъй като има само хрущял и никакви кости е особено предпочитана, когато става въпрос за готвене и консумация. Месото е твърдо и бяло, с месеста структура и слаб дъх на амоняк, който изчезва при готвене.

**Търговски вид:** филе или котлети.

**Най-добра за готвене:** Акулата може да се приготвя на скара или да се панира. Ако месото е сухо може да се маринова със зехтин и лимонов сок. Освен това е много вкусно, ако е изпечено или задушено. Акулата е подходяща добавка към рибените супи, а студена е добра добавка към салати със сос от майонеза и лимонов сок. При ястията с акула са подходящи силните подправки, особено чили.

**Съвет към купувача:** Качествената акула лесно се разпознава. Може леко да мирише на амоняк, но не и силно. Когато избирате котлети или филета, винаги избирайте тези от тях, които са влажни и полупрозрачни, но не и сухи. Не оставяйте месото дълго време размразено, ако няма да го готвите веднага.

Заместители: риба тон

**Подходящо вино:** Ризлинг

### **Хранителна информация за 100 г акула (сурова):**

Калории: 130 Ккал  
Калории от мазнини: 41 Ккал  
Мазнини: 4,5 г  
Омега-3 мастни киселини: 0,5 г  
Холестерол: 51 мг  
Протеини: 21 г  
натрий 79 мг

*Добър източник на селений 36,5 мкг, магнезий - 49 мг, витамин В12 - 1,5 мкг, ниацин - 2,9 мг, калций 34 мг, калий 160 мг.*