

Śledź w salsie



RENIA1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

śledzie w oleju	4-5 szt
cebula	1 szt
czosnek	1 szt
oliwa	
Pomidory krojone z puszki	1 puszka
marchewka	1 szt
papryka czerwona	1/4 szt
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka
zioła prowansalkie Prymat	do smaku
cukier	1 łyżeczka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
papryka słodka mielona	1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Cebulę poszatkuj, czosnek zgnieć. Podsmaż wszystko na oliwie w rondelku.
- KROK 2 Marchewkę pokrój w słupki, paprykę w paski. Pomidory z puszki zmiksuj. Dodaj wszystko do wcześniej smażonej cebuli. Duś pod przykryciem aż warzywa będą miękkie - ok 20 min.
- KROK 3 Dodaj koncentrat pomidorowy, paprykę słodką, zioła prowansalskie, cukier, pieprz i sól. Pogotuj jeszcze chwilę i wystudź sos.

KROK 4

Śledzie pokrój na kawałki i wymieszaj z wystudzonym sosem. Włóż jeszcze do lodówki na jakieś 2 h, by smaki się ze sobą "przegryzły".