

## Smażone filety ze śledzia norweskiego z przyprawami i słodko-kwaśnym mango



**ROBERT\_SOWA**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>surowe filety ze śledzia norweskiego</b>	500 g
<b>cytryna</b>	1 szt
<b>mango</b>	1 szt
<b>cebula dymka ze szczypiorkiem</b>	1 pęczek
<b>masło ziołowe</b>	50 g
<b>pęczek świeżej kolendry</b>	½ szt
<b>czosnek</b>	2 ząbki
<b>oliwa</b>	100 ml
<b>czuszka</b>	10 g
<b>Pieprz czarny mielony Prymat</b>	5 ziaren
<b>imbir w zalewie</b>	30 g
<b>Goździki całe Prymat</b>	4 szt
<b>Ziele angielskie całe Prymat</b>	5 ziaren
<b>roszponka</b>	100 g

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób  
przygotowania:  
Oczyszczone  
filety  
śledziowe  
myjemy i  
osuszamy, a  
następnie  
dokładnie  
nacieramy  
zmiksowanymi  
(w mikserze  
lub  
moździerzu)  
przyprawami  
Prymat. Ryby  
smażymy na  
rozgrzanym  
oleju, pod  
koniec  
zlewamy olej,  
dodajemy  
plastry  
czosnku,  
siekaną dymkę  
oraz masło  
ziołowe i  
dusimy kilka  
minut.  
Roszponkę  
dokładnie  
myjemy i  
osączamy.  
Pomidory  
koktajlowe  
kroimy w  
cząstki, mango  
obieramy i  
kroimy w  
cieniutkie  
plastry,  
skrapiamy  
oliwą i sokiem  
z cytryny, a  
następnie  
dodajemy  
czuszkę, imbir  
i marynujemy  
kilka minut.  
Gotowe filety  
podajemy z  
marynowanym  
mango,  
roszponką,  
pomidorami  
koktajlowymi,  
dekorujemy  
listkami  
świeżej  
kolendry i  
skrapiamy  
marynatą  
pozostałą z  
mango.