

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



ROBERT_SOWA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

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

