

Zielony śledź opiekany w kolorowej zalewie



BERNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

1kg śledzi zielonych płaty - lub filet innej ryby morszczuk , mintaj

olej do smażenia

mąka

Bułka tarta klasyczna Prymat

koncentrat pomidorowy

ok 2-3 łyżki

papryka

3 (kolorowa)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Śledzie płaty mocze w wodzie przez min 1h, kroje w romby, obtaczam w mące, jajku i bułce tartej, smaże na oleju.

Robie zalewę z wyżej wymienionych składników, zagotowuje wodę z octem, cukrem i ziołami oraz cebula. doprawiam do smaku (smak ma być słodko- kwaśny). Śledzie ukałdam warstwami naprzemiennie z warzywami pokrojonymi. Zalewam wystygniętą zalewą, Odstawiam, bo najlepiej smakuja po ok 2 dniach ale zadko tyle wytrzymuja, bo 1 dniu pierwsze głodomory sie do nich dobieraja.

Aha kiedys robiłam ze smażonymi filedami z mintaja. tez rewelacja. Dobra odmiana dla tych co nie lubia śledzi bo takie przypadna każdemu do gustu.