Śledź w warzywach

SMACZNAPYZA

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

filetów śledziowych z zalewy octowej	4-5
puszki 400g kukurydzy konserwowej	1/2
marchewka	1
cebula	1
strąka papryki żółtej	1/2
łyżki koncentratu pomidorowego	1-2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Filety obdzieramy ze skóry, kroimy na mniejsze kawałki. Warzywa oczyszczamy, obieramy. Cebulę kroimy w ćwierć plasterki, paprykę w paski, marchewkę w krążki lub pół krążki, kukurydzę osączamy z zalewy. Na patelni/w rondelku rozgrzewamy olej. Podsmażamy cebulkę a gdy się zeszkli dodajemy marchewkę, dusimy 3-5 min.. Następnie dodajemy paprykę, kukurydzę, koncentrat pomidorowy i doprawiamy - sos powinien być słodko ostry - dusimy całość jeszcze 2-3 min., odstawiamy do przestudzenia (kiedy robiłam takie śledzie pierwszy raz to warzywa ułożyłam na rybie kiedy były jeszcze gorące i śledź się pod nimi \"ugotował\"...był smaczny, ale za miękki). W naczyniu układamy kawałki śledzia a na nich warzywa. Naczynie przykrywamy folią i odstawiamy w chłodne miejsce, do lodówki, na przynajmniej kilka godzin aby smaki się przegryzły. Podajemy z pieczonymi w łupinach ziemniakami albo z ciemnym chlebem.