

Śledź w salsie



RENIA1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
POWYŻEJ 1H



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

śledzie w oleju	4-5 sztuk
cebula	1 sztuka
czosnek	1 ząbek
oliwa	
pomidory krojone z puszki	1 puszka
marchewka	1 sztuka
papryka czerwona	1/4 sztuki
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka
Zioła prowansalskie suszone Prymat	do smaku
cukier	1 łyżeczka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
Papryka słodka mielona Prymat	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 - około 20 minut.
- 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 godziny, aby smaki się ze sobą "przegryzły".