

Filety ze śledzia norweskiego z duszonymi pomidorami i ziołami



AGNUS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

surowych filetów ze śledzia	500 g
olej słonecznikowy	50 ml
masło	50 g
cukinia	200 g
oliwa	50 g
ząbek czosnku	1 szt
pomidor bez skóry	1 szt
pęczek cebuli dymki	1 szt
natka pietruszki	1/2 szt
bazyli	1 szt
kapary	30 g
anchois	
tymianek	3 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Oczyszczone i umyte filety śledziowe osuszamy i nacieramy zmiksowanymi przyprawami. Na patelni rozgrzewamy olej, smażymy filety *souté*, dodając pod koniec smażenia odrobinę świeżego masła. Cienkie plastry cukinii doprawiamy solą i pieprzem, obsmażamy na oliwie. Pokrojoną cebulę i czosnek szklimy na gorącej oliwie, następnie dodajemy rozdrobniony miąższ pomidorów, kapary, natkę pietruszki oraz anchois i doprawiamy do smaku.

Usmażone filety śledziowe układamy na sosie, dekorujemy smażoną cukinią i natką pietruszki (lub bazylią).

