

Śledź z rodzynkami i żurawiną

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [qurapazura](#), dnia 26 Grudnia 2011r. o 19:00

Tagi: śledź, żurawina, rodzynki, wigilia, Boże Narodzenie, ryba, przekąska

Rodzaj dania: przekąski ryby, owoce morza

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa: ryby, owoce morza

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
śledź w oleju - filet	10	filet	ryby i owoce morza
cebula	1	szt.	warzywa
sok z cytryny	1	szt.	owoce
olej lub oliwa dowolna	2	łyżka	płynny i sosy
konfitura żurawinowa	1	szt.	dodatki
żurawina suszona	0,5	szklanka	owoce
rodzynki	0,5	szklanka	dodatki
pieprz czarny mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

Filety śledziowe opłukać, namoczyć w zimnej wodzie na 10 minut, osuszyć i pokroić w kawałki.

Cebulę obrać i pokroić w piórka.

Mały słoiczek konfitury żurawinowej przełożyć do garnuszka, doprawić 1 łyżką soku z cytryny, dosypać rodzynki i żurawinę suszoną, lekko podprażyć na małym ogniu.

Filety oprószyć pieprzem i skropić połową porcji oleju.

Sos żurawinowo-rodzynkowy wyłożyć na półmisek. Na nim ułożyć dekoracyjnie kawałki śledzi i obłożyć sparzonymi piórkami cebuli. Skropić śledzie resztą oleju.



Dla ilu osób: 5

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 15min.

Cena: cała potrawa: 20 PLN jednej porcji: 4 PLN

Liczba kalorii: