

Śledź z suszonymi pomidorami i żurawiną

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: agatabogata, dnia 9 Stycznia 2012r. o 18:03

Tagi: śledź, pomidory, suszone, Wigilia, Boże Narodzenie, święta, żurawina

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	200	g	ryby i owoce morza
pomidory suszone w oliwie	50	g	warzywa
żurawina suszona	50	g	owoce
oliwa z oliwek	150	ml	płyny i sosy
estragon suszony	2	łyżeczka	przyprawy i zioła
papryka słodka	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
imbir świeży	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
cukier puder	1	łyżeczka	dodatki
miód	2	łyżeczka	dodatki
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
cebula	1	szt.	warzywa

Opis

*Płaty śledziowe przepłukać, osuszyć ręcznikiem papierowym, pokroić na kawałki (1 płat na połowę).

*Kawałek korzenia świeżego imbiru wielkości orzecha laskowego obrać ze skóry i posiekać bardzo drobno.

*Cebulę obrać, pokroić w cieniutkie krążki.

*W osobnym naczyniu wymieszać dokładnie następujące składniki marynaty: oliwę, żurawinę suszoną, estragon, paprykę słodką mieloną, sól, posiekany imbir, cukier puder i miód.

*Do słoika włożyć na dno parę krążków cebuli, 2-3 kawałki śledzia, cząstkę pomidora suszonego, zalać 2 łyżkami marynaty z żurawiną. Powtarzać do zakończenia wszystkich składników.

*Słoik odstawić w chłodne miejsce na 2 dni, aby śledzie dobrze nasiąknęły aromatem marynaty.



Dla ilu osób: 2

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane

Czas przygotowywania: 0godz. 15min.

Cana:

Liczba kalorii: