

## Staropolski śledź w oleju

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: agatabogata, dnia 9 Stycznia 2012r. o 18:11

Tagi: śledź, olej, cebula, Wigilia, święta, Boże Narodzenie, ryba

Rodzaj dania: przekąski ryby, owoce morza

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: Podlasie i Suwalszczyzna

Rodzaj mięsa: ryby, owoce morza

### Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
śledź solony - filet	300	g	ryby i owoce morza
cebula	3	szt.	warzywa
olej słonecznikowy	1	szklanka	płyny i sosy

### Opis

\*Płaty śledziowe optukać i osuszyć. Pokroić na kawałki (jeden płat na 2 części).

\*Cebulę obrać, pokroić na plastry.

\*Do słoika włożyć na dno krążki cebuli, następnie 2-3 kawałki śledzia. Czynność powtarzać do zakończenia wszystkich składników.

\*Na koniec delikatnie wlać do słoika olej słonecznikowy, czekając aż dokładnie pokryje wszystkie składniki.

\*Odstawić w chłodne miejsce. Gotowe do spożycia po 2-3 dniach.



Dla ilu osób: 4

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 20min.

Cana:

Liczba kalorii: