

Śledź w oleju sezamowym z rodzynkami

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: monikaxilo, dnia 5 Września 2012r. o 12:02

Tagi: śledź, olej, rodzynki

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 solony - filet	6	szt.	ryby i owoce morza
olej sezamowy	3/4	szklanka	płynny i sosy
rodzynki	1/2	szklanka	dodatki
cebula	1	szt.	warzywa
woda	1/2	l	płynny i sosy
olej lub oliwa dowolna	5	łyżka	płynny i sosy
liść laurowy	4	szt.	przyprawy i zioła
ziele angielskie	4	szt.	przyprawy i zioła

Opis

Śledź w oleju to nie tylko typowe polskie danie wigilijne. Może dodać kolorytu przy gościnnym stole na różnych okazjach - od świąt rodzinnych, po imieniny, urodziny, zabawy sylwestrowe czy zwykłe kolacje. Wariant w oleju sezamowym z rodzynkami królewskimi wprowadzi na stół nutę orientu i egzotyki.

1. Śledzie moczymy 3 godziny w wodzie., często ją zmieniając, następnie osuszamy (ręcznikiem papierowym) i kroimy w dzwonka.
2. Rodzynki (najlepiej duże - królewskie) sparzamy wrzątkiem i osączamy.
3. Cebulę obieramy i kroimy w talarki, szklimy na oleju, dodajemy rodzynki, 4 liście laurowe, ziele angielskie. Mieszamy, chwilę dusimy i studzimy.
4. W dużym słoiku układamy warstwowo: śledzie, cebulę z rodzynkami, zalewamy olejem sezamowym i powtarzamy aż do wykończenia ryby.
5. Słoik zakręcamy, wstawiamy do lodówki na 6 godz.

Jeśli nie tolerujecie oleju sezamowego albo jeśli nie potraficie się obejść bez oliwy z oliwek - możecie jej użyć :-)



Dla ilu osób: 6
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
 Czas przygotowywania: 10godz. 0min.
 Cana:
 Liczba kalorii: