

Śledź w oleju z cebulą

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [milagro1975](#), dnia 2 Stycznia 2015r. o 15:51

Tagi: śledź, olej, cebula, wigilia

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	8	filet	ryby i owoce morza
mleko	1,5	szklanka	nabiał
cebula	2	szt.	warzywa
olej słonecznikowy	1	szklanka	płyny i sosy
pieprz czarny mielony	2	szczypta	przyprawy i zioła

Opis

Filety płuczemy pod bieżącą wodą, przekładamy do miseczki, zalewamy mlekiem tak aby lekko je przykryło i odstawiamy w chłodne miejsce na minimum godzinę. Wymoczone filety opłukujemy ponownie w wodzie i suszymy na papierowych ręcznikach. Kroimy na 4 cm kawałki.

Cebule obieramy i kroimy w drobną kostkę. Przekładamy do miski, zalewamy wrzącą wodą, po 15 sekundach odcedzamy i osączamy na sicie (sparzona cebula jest delikatniejsza w smaku i lepiej strawna).

W słoiku układamy warstwami cebulę - śledzie - cebulę - śledzie...itd. aż do wyczerpania składników, ostatnią warstwą powinna być cebula. Każdą warstwę oprószamy grubo mielonym pieprzem. Gdy słoik jest prawie pełen wlewamy bardzo wolno olej, aby ściekał na sam dół słoika. Wierzch powinien być przykryty olejem. Słoik zakręcamy i odstawiamy na przynajmniej dobę w chłodne miejsce aby smaki się przegryzły.



Dla ilu osób: 6
Danie dietetyczne: nie
Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania
Czas przygotowywania: 0godz. 25min.
Cana:
Liczba kalorii: