

DIETETYCZNY ŚLEDŹ W CEBULI

200g śledzia typu matjas

100g cebuli

sok z połowy cytryny

łyżeczka oliwy - 5 g

3 ziela angielskie, liść laurowy, pieprz



Najpierw skosztuj, jak słone są filety śledziowe i czy wymagają namoczenia. Jeśli są mocno słone, zalej je zimną wodą i mocz minimum godzinę.

Cebulę drobno pokrój w kostkę, wymieszaj z sokiem z cytryny, oliwą i dodaj trochę wody, aby powstała marynata, którą posmarujesz śledzie.

Dopraw marynatę odrobiną pieprzu, posmaruj filety śledziowe z obu stron, dodaj liść laurowy i ziela angielskie i zamknij śledzie w pojemniku. Odstaw na noc, aż smaki się „przegryzą”.

