

## Przepisy



# Śledzie à la matjas w trzech odsłonach

 50 min.

 4 os.

 480 kcal/os.

 6,70 zł/os.

## Lista zakupów

- SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z WARZYWAMI I MAJONEZEM (ODSŁONA 1)
- filety śledziowe – 3 szt.
- marchewka z groszkiem - 150 g
- cebula czerwona - 1 szt
- olej - 2 łyżki
- majonez - 4 łyżki
- jajko na twardo - 4 szt.
- natka pietruszki - 4-5 gałązek
- ŚLEDŹ Z POWIDŁAMI I PŁATKAMI MIGDAŁOWYMI (ODSŁONA 2)
- filety śledziowe – 3 szt.
- cytryna - 1 szt.
- powidła śliwkowe - 3 łyżki
- cukier - 1 łyżeczka
- olej - 4 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżeczki
- płatki migdałów - 1 łyżka
- ŚLEDŹ Z POMARAŃCZĄ I ORZECHAMI (ODSŁONA 3)
- filety śledziowe – 3 szt.

### Krok 1.

Filety śledziowe à la matjas opłucz wodą. Jeśli są bardzo słone, wymocz je w mleku przez kilka godzin.



### Krok 2.

ODSŁONA 1: 3 filety pokrój w kostkę ok. 1,5 cm. Rozłóż równo na dnie półmiska. Następnie pokrój 1 cebulę czerwoną w drobną kostkę i rozłóż równo na kawałkach śledzia. Skrop wszystko 2 łyżkami oleju. Rozprowadź na cebuli delikatnie 2 łyżki majonezu. Następnie ułóż na majonezie marchewkę z groszkiem i przykryj kolejnymi 2 łyżkami majonezu. Jajka zetrzyj na tarce o drobnych oczkach, najlepiej bezpośrednio na potrawę, tak aby była równa warstwa. Podawaj bezpośrednio po przygotowaniu. Posyp natką pietruszki.



- papryka konserwowa - 2-3 szt.
- pomarańcza - 1 szt.
- cebula biała - 1 szt.
- orzechy włoskie - 2 łyżki
- cynamon - 1/4 łyżeczki
- olej - 2 łyżki
- miód - 2 łyżki
- natka pietruszki - 4-5 gałązek

### Krok 3.

ODSŁONA 2: 3 filety śledziowe pokrój w kawałki. Powidła wymieszaj z sokiem z cytryny, 4 łyżkami oleju, dopraw do smaku pieprzem i cukrem. Powstałym sosem zalej śledzie, posyp z wierzchu płatkami migdałowymi.



### Krok 4.

ODSŁONA 3: 3 filety śledziowe pokrój w kawałki. Pomarańczę wyfiletuj, tak aby nie miała błonek. Orzechy pokrusz na mniejsze kawałki. 1 cebulę pokrój w małą kostkę. Paprykę konserwową pokrój w paski, dodaj miód. Wszystko razem wymieszaj. Dodaj cynamon i zalej 2 łyżkami oleju. Pietruszkę podaj do dekoracji. Śledzie podawaj na osobnych talerzach lub ułożone obok siebie na półmisku. Udekoruj natką. Obok połóż pieczywo. Smacznego!

