Sałatka śledziowa

Zaparzanie śledzi to metoda, dzięki której mięso pozostaje soczyste i nie pachnie tak intensywnie, jak wtedy, gdy się je grilluje czy piecze. Sałatkę śledziową najlepiej podawać z razowym chlebem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 solone, wędzone śledzie
2 i 1/2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
2 łyżki octu jabłkowego lub winnego
1 mała cebula, drobno posiekana
1 liść laurowy
200 g młodego szpinaku
150 g ogórka, pokrojonego w kostkę
1 duża marchewka, starta
3 cebule dymki, pokrojone w cienkie plasterki
1 kruche, czerwone jabłko deserowe
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej
1 łyżka świeżej trybuli, posiekanej

1 łyżka koperku, posiekanego
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Włożyć śledzie do wysokiego, wąskiego żaroodpornego naczynia, ogonami do góry. Zalać w całości wrzątkiem. Pozostawić na 5–8 minut, aż mięso zacznie dzielić się na płatki. Wyjąć śledzie, osuszyć papierowym ręcznikiem. Pozostawić do ostygnięcia.

2) Przygotować marynatę: wymieszać w szklanym naczyniu 2 łyżki oliwy, ocet, cebulę i liść laurowy.

3) Kiedy śledzie ostygną już na tyle, że będzie można wziąć je do ręki, podzielić mięso na małe kawałki (skórę i ości wyrzucić). Włożyć rybę do marynaty i pozostawić w niej, aż całkiem ostygnie, a następnie przykryć i wstawić na 24 godziny do lodówki.

4) Przygotować sałatkę. Włożyć szpinak do salaterki, dodać ogórek, marchewkę i dymkę. Pokroić jabłko w kostkę, dodać do sałatki. Wymieszać wszystkie składniki.

5) Usunąć liść laurowy z marynaty, w której moczyły się śledzie. Dodać śledzie i marynatę do sałatki, wymieszać. Wsypać natkę pietruszki, trybulę i koperek, ponownie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, polać resztą oliwy. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 498 kcal, 32 g białka, 37 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 8 g cukru), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock