



## Śledzie à la matjas w trzech odsłonach



50 min.



4 os.



480 kcal/ os.



ok.6.70zł/ os.

### Składniki

- 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

### Sposób przygotowania

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

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.

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.

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!

(ODSŁONA 3)

- • filety śledziowe - 3 szt.
- • 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