



Filety śledziowe à la Bismarck w trzech odsłonach



50 min.



4 os.



480 kcal/ os.



ok.7.40zł/ os.

Składniki

- FILETY W OSTREJ PANIERCE - (ODSŁONA 1)
- filety śledziowe - 3 szt.
- jogurt naturalny - 100 ml
- jabłko - 1 szt.
- łodyga selera naciowego - 2-3 szt.
- cytryna (sok) - 1 szt.
- posiekane orzechy włoskie - 1 łyżka
- mielone ziarna kolendry - 1 łyżeczka
- mielone ziarna gorczycy - 1 łyżeczka
- mielone ziarna pieprzu kolorowego - 1 łyżeczka
- natka pietruszki - 3-4 gałązki
- liście sałaty masłowej - 5-6 szt.
- sól - szczypta
- pieprz - szczypta
- SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z

Sposób przygotowania

Filety optucz i osusz.

Odślona 1: Filety pokrój w dosyć cienkie platy. Ziarna kolendry, gorczycy i kolorowego pieprzu wymieszaj. Pokrojone filety obtocz w przyprawach i odstaw. Z cytryny otrzyj skórkę i wyciśnij sok. Obrane jabłko i umytego selera pokrój w kostkę, dodaj otartą skórkę z cytryny, a następnie skrop wszystko połową soku z cytryny. Jogurt wymieszaj z orzechami i resztą soku. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Jabłko, selera i skórkę z cytryny wymieszaj z 2/3 sosu. Sałatkę ułóż na liściach sałaty na półmisku, a na niej śledzie w panierce. Skrop pozostałym sosem i udekoruj natką pietruszki.

Odślona 2: Ugotowane buraki, ziemniaki, jabłko i filety śledziowe pokrój w równą kostkę i wymieszaj. Majonez wymieszaj ze śmietaną, 2 łyżkami musztardy i łyżeczką cukru na jednolitą masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Na liściach sałaty ułożonych na półmisku połóż sałatkę śledziową, udekoruj sosem majonezowo-śmietanowym i pietruszką.

Odślona 3: Filety śledziowe pokrój na mniejsze kawałki. Umyty ogórek, rzodkiewkę pokrój w plasterki, a pomidorki na ćwiartki. 5-6 liści sałaty umyj, osusz i porwij na mniejsze kawałki. Wszystkie składniki delikatnie wymieszaj. Sok jabłkowy gotuj w małym garnku z octem winnym, 50 g cukru, posiekaną cebulą i łyżką musztardy przez 8-10 minut. Dopraw do smaku solą i pieprzem i ostudź. Sałatkę polej zalewą i udekoruj natką. Śledzie podawaj na osobnych talerzach lub ułożone obok siebie na półmisku. Udekoruj natką. Obok połóż pieczywo. Smacznego!

CZERWONYM BURAKIEM I JABŁKIEM -
(ODSŁONA 2)

- filety śledziowe - 3 szt.
- majonez - 3 łyżki
- musztarda - 2 łyżki
- jabłko - 1 szt.
- ugotowane ziemniaki - 3 szt.
- ugotowany czerwony burak - 2 szt.
- kwaśna śmietana - 3 łyżki
- cukier - 1 łyżeczka
- natka pietruszki - 3-4 gałązki
- liście sałaty masłowej - 5-6 szt.
- sól - szczypta
- pieprz - szczypta
- SAŁATKA ŚLEDZIOWA W SZKLANCE -
(ODSŁONA 3)

- filety śledziowe - 3 szt.
- musztarda - 1 łyżka
- sok jabłkowy - 30 ml
- ogórek krótki - 1 szt.
- rzodkiewka - 6-7 szt.
- pomidorki koktajlowe - 100 g
- cebula - 1 szt.
- biały ocet winny - 30 ml
- natka pietruszki - 3-4 gałązki
- liście sałaty masłowej - 5-6 szt.
- cukier - 4 łyżeczki
- sól - szczypta
- pieprz - szczypta
- DODATKI
- ulubione pieczywo - 4 porcje
-