Śledź w trzech odsłonach

70 min.

4 os.

500 kcal/ os.

ok.7.70zł/ os.

Składniki

- filet śledziowy à la matjas - 9 szt.
- TATAR ZE ŚLEDZIA (ODSŁONA 1)
- marynowane pieczarki – 8 szt.
- musztarda - 1 łyżka
- ogórek kiszony - 3 szt.
- cebula czerwona - 2 szt.
- prażone pestki dyni - 2 łyżki
- burak czerwony (ugotowany lub upieczony) - 1 szt.
- oliwa - 2 łyżki
- szczypiorek - 1 pęczek
- pieprz ziołowy - 1⁄2 łyżeczki
- SAŁATKA ŚLEDZIOWA (ODSŁONA 2)
- musztarda - 1 łyżka
- ogórek kiszony - 3 szt.
- ziemniaki ugotowane w mundurkach - 3-4 szt.
- cebula biała - 1 1⁄2 szt.
- majonez - 3 łyżki
- koperek - 1 pęczek
- cukier - 1 1⁄2 łyżeczki
- sól - 1⁄2 łyżeczki
- pieprz - 1⁄2 łyżeczki
- ŚLEDŹ W SOSIE POMIDOROWYM (ODSŁONA 3)
- koncentrat pomidorowy - 3 łyżki
- bagietka czosnkowa – 1 opak.
- cebula biała - 1 1⁄2 szt.
- olej - 4 łyżki

Sposób przygotowania

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

Odsłona 1: 3 filety i cebule czerwone pokrój w drobną kostkę. Wymieszaj i dodaj pieprz ziołowy. Ogórki (3 szt.) i pieczarki również pokrój w drobną kostkę. Dodaj musztardę i wszystko ze sobą wymieszaj. Odstaw do lodówki na min. pół godziny. Buraka pokrój w bardzo cienkie plasterki, ułóż na talerzu, delikatnie posól i posyp ziołowym pieprzem. Skrop oliwą z oliwek. Tatar ze śledzi połóż na plasterkach buraka. Posyp wszystko pokrojonym szczypiorkiem i prażonymi pestkami dyni.

Odsłona 2: 3 filety pokrój w kawałki ok. 1 cm. Ugotowane wcześniej ziemniaki obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Ogórki (3 szt.) i 1 białą cebulę również pokrój. Wymieszaj wszystko ze sobą, dodaj majonez, musztardę oraz cukier, sól i pieprz do smaku. Całość posyp koperkiem.

Odsłona 3: 2 białe cebule posiekaj w piórka, zeszklij na oleju (2 łyżki), dodaj 2 łyżeczki cukru i chwilę podsmażaj. Dodaj koncentrat, ziele angielskie, liść laurowy, sól i pieprz do smaku i jeszcze chwilę podsmażaj. Wystudź wszystko. 3 filety śledziowe pokrój w niewielkie kawałki i wymieszaj z sosem pomidorowym. Śledzie podawaj na osobnych talerzach lub ułożone obok siebie na półmisku. Udekoruj natką. Obok połóż pieczywo czosnkowe. Smacznego!

- pieprz czarny mielony - 1 łyżeczka
- ziele angielskie - 2 ziarna
- listek laurowy - 2 szt.
- natka pietruszki - 1 pęczek
- cukier - 1 1⁄2 łyżeczki