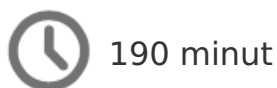


# Hylyng z cebulą



## Składniki

- 200 g solonych śledzi
- 1 l mleka
- 200 g mąki żytniej razowej lub mąki orkiszowej razowej
- 200 g posiekanej cebuli
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- olej,
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- sól
- pieprz mielony

## Sposób przygotowania

Śledzia obmyć zimną wodą, następnie namoczyć w mleku na 2 godziny. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 stopni i piec, aż zrobi się rumiany.

Po tym czasie wyjąć, osuszyć na ręczniku papierowym, dokładnie obtoczyć w mące i ułożyć na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym.

W tym czasie na rozgrzanym oleju poddusić na patelni cebulę, dodając ziele angielskie, liść laurowy i ziarna pieprzu. Gdy zeszkli się i zmięknie, dodać natkę pietruszki.

Na koniec doprawić cebulę do smaku pieprzem i solą. Upieczone śledzie podawać ułożone na cebuli.