



*Śledzie
w oleju lnianym*

Śledzie w oleju lnianym



Składniki:

- 5 szt. matiasów (około 400 dag)
- 2 cebule (115 dag)
- olej lniany ok. 0,5 szklanki

Sposób przygotowania:

- Śledzie zalewamy zimną wodą i moczymy ok. 30 min.
- W tym czasie kroimy cebulę w drobną kostkę.
- Odlewamy wodę i odsączamy śledzie. Kroimy w paski szer. 1,5 cm.
- W słoiku układamy na przemian warstwę cebuli, warstwę śledzi. Zakręcamy słoik i odstawiamy do lodówki na 2 godziny.
- Po tym czasie zalewamy śledzie olejem lnianym. Jak zapłyną wstawiamy do lodówki. Następnego dnia śledzie są gotowe.
- Można filety przed pokrojeniem posmarować musztardą.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	10,6 g
Tłuszcz	14,8 g
Węglowodany	1 g
B : T : W	1 : 1,4 : 0,1
kcal	270