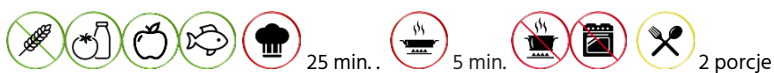




GDZIE JEST ŚLEDŹ?!



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści rukoli
- × 100 g filetów śledziowych w oleju
- × 2 łydgi selera naciowego
- × 2-3 mandarynki
- × 2 łyżki pestek słonecznika
- × 1 łyżka oleju lnianego

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 1 łyżka majonezu
- × 1 łyżka musztardy francuskiej
- × świeżo mielony pieprz kolorowy

PRZYGOTOWANIE:

1. W małej miseczce łączymy wszystkie składniki sosu.
2. Śledzie wyjmujemy z oleju, osuszamy na ręczniku papierowym, a następnie kroimy na wąskie (około 1,5 cm) paski.
3. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
4. Mandarynki obieramy, możliwie dokładnie usuwając białe błonki, a następnie kroimy na plasterki, które dzielimy na mniejsze części.
5. Łodygi selera kroimy na cienkie plasterki.
6. Rukolę wykładamy na półmisek, skrapiamy olejem lnianym i doprawiamy szczyptą soli i pieprzem. Częstki śledzia zanurzamy w miseczce z sosem, a następnie układamy ostrożnie na rukoli. Następnie wykładamy części mandarynki, plasterki selera naciowego, a na koniec sałatkę posypujemy pestkami słonecznika.

DODATKOWE UWAGI:

- × Mandarynki możemy zastąpić filetem

