



ŚLEDŹ Z JAJAMI



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 garści listków jarmużu
- × 1 duży ugotowany burak
- × 120-150 g filetów śledziowych w oleju
- × 1 nieduża cebula czerwona
- × 10-12 przepiórczych jajek
- × 1/3 szklanki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 3-4 łyżki oleju z pestek winogron
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Jajeczka przepiórcze umieszczamy we wrzątku i gotujemy przez 5 minut. Następnie zalewamy zimną wodą i obieramy.
2. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
3. Śledzie wyjmujemy z oleju, osuszamy na ręczniku papierowym, a następnie kroimy na wąskie (około 1,5 cm) paski.
4. Buraka kroimy na niezbyt duże, stosunkowo cienkie kawałki np. w paseczki.
5. Cebulę obieramy i kroimy na plasterki albo półksiężycy.
6. Na talerze/półmisek wykładamy połowę ilości listków jarmużu, na nich układamy buraki, a następnie skrapiamy je odrobiną przygotowanego oleju oraz doprawiamy solą i pieprzem. Następnie układamy śledzie, krążki czerwonej cebuli, listki jarmużu i pestki słonecznika, a całość polewamy pozostałym olejem. Na koniec układamy przepiórcze jajeczka.

DODATKOWE UWAGI:

- × Listki jarmużu możecie zastąpić np. roszponką lub endywią.
- × Do przygotowania sałatki wykorzystałam buraka z paczki gotowanych buraczków BIO, ale oczywiście możecie go równie dobrze ugotować lub upiec samodzielnie.

