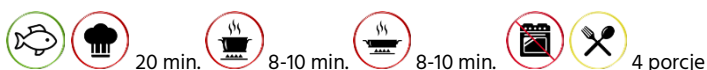




WIOSENNY ŚLEDZIK



SKŁADNIKI:

- × 2-3 garści roszponki
- × 2 garści roszponki
- × 1 garść sałaty lodowej
- × 1 opakowanie filetów śledziowych SEKO solonych a'la matjas w oleju (250 g)
- × 2 kromki chleba razowego (2 ząbki czosnku, 2 łyżki oleju)
- × 1 szklanka fasolki szparagowej (żółta + zielona)
- × 5-6 rzodkiewek
- × 1/3 szklanki pestek słonecznika

SKŁADNIKI NA SOS:

- × 2 łyżki majonezu
- × 2 łyżki jogurtu greckiego
- × kilka gałązek koperku
- × 2 ząbki czosnku
- × sól himalajska, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, koperek drobno siekamy, a następnie łączymy z majonezem i jogurtem oraz doprawiamy solą i pieprzem.
2. Fasolkę szparagową gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a następnie odcedzamy i odstawiamy do wystygnięcia.
3. Pestki słonecznika prażymy na suchej patelni.
4. Na rozgrzany olej wrzucamy pokrojony w kostkę chleb wraz z pociętym na plasterki czosnkiem. Smażymy mieszając od czasu do czasu, aż pieczywo zarumieni się z każdej strony. Usmażone grzanki przekładamy na talerzyk wyłożony listkiem ręcznika papierowego.
5. Śledzie wyjmujemy z oleju, osuszamy na ręczniku papierowym, a następnie kroimy na wąskie (około 1,5 cm) paski.
6. Rzodkiewkę kroimy na plasterki.
7. Na półmisek wykładamy sałatę lodową i roszponkę, polewamy je połową przygotowanego sosu, a następnie wykładamy naprzemiennie pozostałe składniki: śledzia, fasolkę, grzanki oraz rzodkiewki. Całość polewamy pozostałym sosem, a na koniec posypujemy pestkami słonecznika.

DODATKOWE UWAGI:

- × Fasolkę szparagową możecie zastąpić zielonymi szparagami.

