



ŚLEDZIK NA KAŻDĄ OKAZJĘ



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść roszponki
- × 120 g opakowania filetów śledziowych a'la Matjas
- × 1/2 awokado (1 łyżka soku z limonki)
- × 40 g nerkowców
- × 1/2 czerwonej cebuli
- × 1 garść groszku cukrowego (szczypta soli i cukru)
- × 1/2 mango
- × 1 nieduża papryka spiczasta
- × świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju rzepakowego
- × 1/2 ząbka czosnku
- × 1 łyżka octu winnego białego
- × 1 płaska łyżeczka syropu z agawy
- × szczypta zmielonych suszonych płatków chili
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek przeciskamy przez praskę, a następnie mieszamy z pozostałymi składnikami dressingu aż uzyskamy sos o jednolitej konsystencji.
2. Groszek cukrowy wrzucamy do wrzątku, dodajemy odrobinę cukru i soli, a następnie gotujemy na średnim ogniu przez 4 minuty. Odcedzamy i pozostawiamy do ostygnięcia.
3. Przygotowujemy śledziowe kule. Nerkowce prażymy na suchej patelni, a po przestygnięciu drobno siekamy (nożem lub przy pomocy malaksera). Cebulę obieramy i kroimy w drobną kosteczkę. Awokado obieramy, również kroimy w niewielką kostkę i skrapiamy sokiem z limonki. Śledzie wyjmujemy z oleju, osuszamy na ręczniku papierowym. Kroimy je w małą kosteczkę, dodajemy świeżo mielony pieprz, a następnie łączymy z cebulą. Z przygotowanej masy lepimy kulki o średnicy około 1 cm, które obtaczamy w nerkowcach.
4. Po obraniu z mango wykrawamy kółeczka, które dzielimy na pół lub kroimy je w paseczki.
5. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego, po czym kroimy na plasterki.
6. Na półmisek wykładamy naprzemiennie roszponkę, groszek cukrowy, paprykę i mango, całość polewamy dressingiem, a na koniec wykładamy śledziowe kulki.

DODATKOWE UWAGI:

- × Do przygotowania sałatki wykorzystaliśmy filety śledziowe solone SEKO a'la Matjas w oleju rzepakowym
- × Groszek cukrowy możecie zastąpić zwykłym, zielonym groszkiem mrożonym.

