



## ŚLEDZIOWY ZGIEŁK



20 min.

3 min.

4 porcje

### SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 2 sałaty rzymskie baby
- × 200 g filetów śledziowych w oleju
- × 1 nieduże jabłko
- × 1 duża czerwona cebula
- × 1/2 szklanki czarnych oliwek
- × 1/2 szklanki grzybków marynowanych
- × 1 papryka spiczasta
- × 1 garść kiełków brokuła

### SKŁADNIKI NA ZALEWĘ OCTOWĄ:

- × 1/2 szklanki wody
- × 1/4 szklanki octu
- × 1 łyżeczka cukru brązowego
- × 2 szczypty soli
- × 1 liść laurowy
- × 3 goździki

### PRZYGOTOWANIE:

1. Liście sałaty rwiemy lub kroimy na mniejsze kawałki.
2. W garnuszku łączymy wszystkie składniki zalewy octowej i doprowadzamy do wrzenia. Zdejmujemy z ognia, dodajemy podzieloną na plasterki cebulę oraz pokrojone w słupki jabłko. Całość pozostawiamy do przestygnięcia i po około 30 minutach odcedzamy na sitku.
3. Filety śledziowe wyjmujemy z zalewy osuszamy ręcznikiem papierowym i kroimy na stosunkowo cienkie paseczki.
4. Oliwki przekrawamy na połówki.
5. Paprykę pozbawiamy gniazda nasennego, po czym kroimy na plasterki.
6. Grzybki wyjmujemy z zalewy, osuszamy, a większe okazy kroimy na połówki lub ćwiartki.
7. Na duży półmisek wykładamy naprzemiennie sałatę, śledzie, paprykę, oliwki, grzybki, cebulę z jabłkiem oraz mix nasion z pinią. Całość polewamy olejem, doprawiamy solą oraz pieprzem i posypujemy kiełkami brokuła.

### DODATKOWE UWAGI:

- × Do sałatki będzie również pasował sos majonezowo-jogurtowy.

