



przepisy.pl

## Świeże śledzie w warzywach



 60 minut  1 osoba  Średnie

### Składniki:

- świeże śledzie - 1 kilogram
- porcja włoszczyzny - 1 kilogram
- cebula - 1 sztuka
- mąka - 36 gramów
- pasta pomidorowa - 100 gramów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr**
- sól - 1 szczypta
- cukier - 1 szczypta
- papryka mielona - 1 szczypta
- sok z cytryny
- oliwa - 1 szklanka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Śledzie umyj, oczyść, wypatrosz. Odetnij głowy i płetwy, wymyj pod bieżącą wodą. Skrop sokiem z cytryny, posól, dopraw przyprawą Knorr i odstaw na 15 minut.
2. Następnie obtocz w mące i usmaż na oliwie z obu stron na złoty kolor.
3. Warzywa i cebulę umyj, obierz, opłucz, zetrzyj na grubej tarce. Duś na oliwie do miękkości.
4. Pod koniec duszenia dodaj pastę pomidorową, cukier, paprykę i wymieszaj.
5. Usmażone śledzie układaj w szklanym lub kamiennym naczyniu, przekładając duszonymi warzywami. Przygotowaną potrawę pozostaw w chłodnym miejscu przez kilkanaście godzin. Podawaj na zimno na kolację lub jako przystawkę.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)