



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Śledzie po żydowsku

Czas przygotowania: 20 minut

Liczba porcji: około 1090 g sałatki


W 100 g sałatki:

Wartość energetyczna	140 kcal
Węglowodany	10 g
- W tym cukry	7 g
Białko	7 g
Tłuszcze	8 g

Dieta: bezglutenowa

### Składniki

<input type="radio"/> filety śledziowe a'la matjas ze słonej zalewy	500 g
<input type="radio"/> cebula cukrowa	200 g - 2 mniejsze
<input type="radio"/> jabłko np. Szara Reneta	1 sztuka - do 250 g
<input type="radio"/> czosnek	2 spore ząbki
<input type="radio"/> rodzynki np. golden	50 g
<input type="radio"/> ogórki kiszane	2 sztuki - 110 g
<input type="radio"/> świeży koperek	garść siekanego
<input type="radio"/> olej np. rzepakowy	50 ml
<input type="radio"/> ocet jabłkowy lub winny	1-2 łyżki
<input type="radio"/> majeranek i tymianek	po łyżeczce
<input type="radio"/> pieprz czarny i rozmaryn	po 1/4 łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

## Śledzie po żydowsku

### ▼ Krok 1: Przygotuj śledzie

Najpyszniejsze przystawki śledziowe wychodzą zazwyczaj z młodych śledzi, które nie odbyły jeszcze tarła. Jednak zakup matiasów jest dość trudny, ponieważ są one bardzo drogie i ciężko trafić na nie w lokalnych sklepach. Możesz zatem śmiało sięgnąć po klasyczne filety śledziowe z solanki lub też z oleju. Sama użyłam tym razem filetów śledziowych z soli. Śledzie ze słonej zalewy zalecam moczyć wcześniej w zimnej wodzie lub w mleku i sprawdzać, czy są już idealnie słone (takie jak lubisz). Śledzie (z oleju lub wymoczone z nadmiaru soli) osusz ręcznikiem papierowym i pokrój na kawałki nie szersze niż 2,5 cm.



## ▼ Krok 2: Pokrój cebulę

Dwie małe cebule lub jedną dużą (polecam cukrowe i czosnkowe) obierz i pokrój w kostkę. Kawałki cebuli umieść w sitku. Trzymając sitko nad zlewem przelej cebulę wrzątkiem z czajnika. Potrząśnij durszlakiem, by pozbyć się wody i przyspieszyć chłodzenie cebuli. Im więcej/dłużej będziesz polewać cebulę wrzątkiem, tym miększą będzie miała strukturę. Krótkie przelanie niewielką ilością wrzątku = twardsza i bardziej chrupiąca cebula. Odcedzoną cebulę przełóż do miski, a po przestudzeniu do naczynia z kawałkami śledzi.

## ▼ Krok 3: Dodaj jabłko i ogórki

Średniej wielkości jabłko (najlepiej twarde, słodko kwaśne i o żółtawym miąższu) obierz, usuń gniazdo nasienne i pokój w kostkę. Dwa ogórki kiszzone również pokój w kostkę. Całość dodaj do miski z kawałkami śledzi i cebulą.

## ▼ Krok 4: Dodaj resztę składników

Do miski dorzuć też 50 gramów rodzynek, sporą garść świeżo siekanego koperku, dwa obrane i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Wlej 50 ml oleju rzepakowego lub delikatnego lnianego i 1-2 łyżki octu jabłkowego lub winnego. Na koniec rozcierając je w dłoniach wsyp przyprawy: po pełnej łyżeczce majeranku i tymianku oraz po 1/4 łyżeczki rozmarynu i świeżo mielonego czarnego pieprzu. Bardzo dokładnie wymieszaj śledzie po żydowsku.

*Porada:* Rodzynki można zastąpić żurawiną. Rozmaryn można pominąć.

Śledzie po żydowsku przechowuj dłużej np. w zakręconym słoiku. Idealne do zjedzenia są już po dwóch godzinach chłodzenia w lodówce, ale można je tak trzymać w słoiku nawet tydzień i dłużej. Świetnie smakują z pieczywem oraz z ziemniakami. Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

