Śledzie pod piernikowo-orzechową pierzynką

★★★★★½ (14)

40 minut + | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

926 kcal / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
625.88 kcal	4.98 g	26.02 g	57.70 g	3.08 g	31.29 %
31.29%	9.96%	9.64%	82.43%	12.32%	

Składniki

- Olej z pestek winogron - 250g
- Goździki - 2g (łyżeczka)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Cynamon kora - 10g
- Imbir korzeń - 8g
- Piernik z bakaliami - 125g
- Orzechy włoskie - 124g (31 sztuk)
- Miód pszczeli - 48g (4 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stołowe)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 8g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Olej winogronowy, goździki, liście laurowe, pieprz, cynamon i starty imbir włóż do rondelka i podgrzej. Zdejmij z ognia i pozostaw do wystudzenia. Tak powstanie zalewa.

KROK 2: Śledzie pokrój na 1-2 cm kawałki i przełóż do słoika. Zalej zalewą i wstaw do lodówki na 1-2 dni.

KROK 3: Suchy piernik zetrzyj na tarce lub zmiksuj w malakserze na proszek. Dodaj dropno posiekane orzechy włoskie, podgrzany miód, ocet, rozmaryn i starty drobno imbir. Wymieszaj. Odsącz śledzie z zalewy i wymieszaj z masą piernikową.

*Można podawać od razu.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję