Sałatka śledziowa dla leniwych

Kinga Bajcar

Polecane na: **sałatki**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

150 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- filety śledziowe - 250 g
- por - 75 g
- jabłko - 1 szt.
- jogurt naturalny - 4 łyżka
- sok z cytryny - kilka kropel
- kostka miso Bio - 1/2 kostka
- sos Shoyu Bio - kilka kropel
- sól - szczypta
- pieprz ziołowy - szczypta
- oregano suszone bio - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Śledzie moczymy w wodzie około 2 godzin. Następnie odcedzamy i kroimy w cienkie paski.

KROK 2: Pora kroimy w talarki.

KROK 3: Jabłko obieramy ze skórki i ścieramy na tarce na grubych oczkach, Skrapiamy sokiem z cytryny.

KROK 4: Jogurt naturalny podgrzewamy w garnku, dodajemy do niego pół kostki miso Bio i kilka kropel sosu Shoyu Bio. Mieszamy aż wszystko się połączy.
Śledzie, por i jabłko przekładamy do miski, dodajemy sos jogurtowy i mieszamy. Dodajemy szczyptę oregano suszonego Bio, można dodać też do smaku odrobinę soli i pieprzu.
Sałatkę podajemy zimną i udekorowany np natką pietruszki.