Sałatka śledziowa bez nabiału

Dorota Rozbicka

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, sałatki, śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- śledzie filety solone lub w oleju - 500 g
- seler naciowy - 1/2 szt.
- jabłka - 2 szt.
- cebula czerwona - 2 szt.
- orzechy włoskie - 2 łyżka
- jogurt sojowy naturalny - 400 g
- syrop klonowy - 2 łyżeczka
- ocet kokosowy - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jeśli używamy śledzi solonych, zalewamy je zimną wodą i zostawiamy do namoczenia na jakieś 2-3 godziny, sprawdzając czy ich smak już nam odpowiada.
Śledzie kroimy w mniejsze kawałki.

Jogurt mieszamy z syropem klonowym i octem kokosowym.

KROK 2: Cebule obieramy i kroimy w półplasterki – można użyć surowej cebuli, można jak ja to zwykle robię przelać ją wrzątkiem na sicie – staje się wtedy delikatniejsza w smaku i bardziej lekkostrawna.

Jabłka obieramy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w kostkę.
Selera kroimy w plasterki.

Wszystkie składniki mieszamy.

Tak przygotowaną sałatkę odstawiamy na na dobę by smaki przegryzły się.