



Śledź w sosie pomidorowym z suszonymi śliwkami i cynamonem

 Tylko z Natury


Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

śledź - 300 g

cebula - 1 szt.

oliwa z oliwek lub olej roślinny - 5 łyżka

suszone śliwki sułtanka - 80 g

koncentrat pomidorowy - 2 łyżka

miód - 2 łyżeczka

cynamon mielony - 1/4 ml

ocet - 3 łyżeczka

liść laurowy - 2 szt.

woda - 1/2 szt.

pieprz, cukier - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Śledzie opłukać trzykrotnie pod bieżącą, zimną wodą. Włożyć je na 30 min. do zimnej wody.

Posiekać cebulę na piórka. Rozgrzać na patelni olej i zeszklić cebulę. Pokroić śliwki na mniejsze części. Gdy cebula się zeszkli dodać śliwki. Dodać koncentrat pomidorowy, miód, cynamon, ocet, liście laurowe. Wymieszać. Wlać 0,5 szkl. wody. Wymieszać i dusić na małym płomieniu ok. 20 minut. Doprawić pieprzem i cukrem do smaku. Ostudzić.

Śledzie pokroić w mniejsze kawałki. Do ostudzonego sosu dodać śledzie. Wymieszać. Włożyć do szczelnie zamkniętego naczynia.

Przechowywać w lodówce. Podawać po upływie 12 godz.