





## Śledzie w oleju

 Barbara Strużyna

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 1 porcja

### Składniki:

śledzie - 500 g

olej rzepakowy - 250 ml

olej lniany - 4 łyżka

ocet jabłkowy lub inny owocowy - 2

- 3 łyżka

liść laurowy - 4 szt.

ziele angielskie - 5 szt.

pieprz w ziarnach - 5 szt.

cebula - 1 szt.

### Dodatkowe info:

Do czasu przygotowania należy dodać czas moczenia śledzi oraz czas ich przegryzania w oleju.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Śledzie moczymy ok. 2 godzin w wodzie. Po odsączeniu kroimy je na małe kawałki.

**KROK 2:** Cebulę kroimy w piórka.

**KROK 3:** Oleje łączymy ze sobą i mieszamy razem z octem. Możemy dać jeden olej, może też być z innej rośliny. Pamiętajmy, że niektóre oleje mają bardzo intensywny smak. Ja użyłam oleju lnianego filtrowanego o mało intensywnym smaku z dużą zawartością tłuszczu omega 3.

**KROK 4:** Do miseczki lub słoika wkładamy śledzie na przemian z cebulą i przyprawami. Zalewamy olejami. Odstawiamy do przegryzienia smaków.

Smacznego!