




## Sola w zalewie octowej

 Wafelek2601

Polecane na: [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 180 min

 średni

 6 porcji

### Składniki:

filety z soli - 1 kg  
ocet - 1/2 litr  
woda - 1 + 1/2 litr  
sól i pieprz - do smaku  
sok z cytryny - 50 ml  
olej do smażenia - trochę  
marchew - 1 szt.

cebula - 1 szt.  
liść laurowy - 4 szt.  
ziele angielskie - 6 szt.  
pieprz w ziarnach - 10 szt.  
jajo - 2 szt.  
bułka tarta - 1 szklanka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Rybę dokładnie umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem, pokroić na mniejsze kawałki i odstawić na 30 minut. Rybkę obtoczyć w jajku i bułce tartej, usmażyć na mocno rozgrzanym oleju. Ostudzić.

**KROK 2:** Ocet zagotować z wodą, liście laurowe, ziele angielskie oraz pieprzem w kulkach. Po zagotowaniu zdjąć z ognia, dodać do wrzącej zalewy cebulę pokrojoną pióra oraz marchewkę pokrojoną w plastry.

**KROK 3:** Do zimnej zalewy włożyć rybę. Odstawić do lodówki na kilka dni, aby ryba się "przegryzła".

**KROK 4:** Smacznego.