



Оселедець під шубою



Оселедець - найпоширеніша риба! Пропоную приготувати класичний оселедець під шубою!

Ця смачна риба вважається "доступним делікатесом", який подобається багатьом.

Небагато про користь оселедця!



Якщо регулярно з'їдати кілька шматків оселедця, можна наситити свій організм цінними речовинами!

Оселедець має багатий і різноманітний склад. Містить вітаміни (групи В, Е, А, D), пантотенову та нікотинову кислоти. Також у ній високий вміст мінеральних речовин, які сприятливо впливають на всі органи та системи людини:

магній – 0,03%;
кальцій – 0,1%;
йод – 0,06%;
фосфор – 0,27%;
залізо – 0,9%;
калій – 0,44%.

Завдяки великій кількості жиру, оселедець містить багато поліненасиченої жирної кислоти Омега-3!

Ингредиенты:

Філе солоного оселедця	250 гр.
Цибуля	2 шт.
Морква	2 шт.
Картопля	2 шт.
Буряк	3 шт.



Уксус 6%

50 мл.

Майонез

150 гр.

Инструкция приготовления:



Готуємо овочі. Картоплю, моркву, буряк необхідно відварити та очистити від шкірки. Цибулю також чистимо (у мене дві невеликі цибулини, якщо велика, то однієї достатньо).



Цибулю нарізаємо дрібним кубиком, заливаємо оцтом (у мене яблучний 6%) і маринуємо 15-20хв.



Якщо ви купили філе солоного оселедця, цей етап пропускаємо. Якщо у вас ціла рибина, то її необхідно філірувати: прибрати голову, всі плавники, вичистити нутрощі, зняти шкірку, відокремити філе від великої центральної кістки і видалити з нього ребра.



Далі нарізаємо філе оселедця кубиком (у мене 0,5 x 0,5 см).



Укладаємо на дно тарілки оселедець.



Потім потрібно цибулю злегка віджати від оцту і викласти зверху на оселедця.



Далі тонкий шар майонезу.



На середній тертці натираємо картоплю і промазуємо майонезом, злегка утрамбовуємо всі шари.



Далі натираємо моркву і знову тонкий шар майонезу.



Потім останній шар з тертим буряком та майонез. Все потрібно трохи утрамбувати, зняти кільце (якщо у вас тарілка, то просто красиво обмазати по краях тонким шаром майонезу). Буряковий шар повинен бути в 2 рази більший ніж картопляний або морквяний. Приємного апетиту та на здоров'я!