



Селедка под шубой



Селедка - самая распространенная рыба!
Предлагаю приготовить классическую селедку под шубой!

Эта **вкусная рыба** считается «**доступным деликатесом**», который нравится многим.

Немного о **пользе сельди!**



Если регулярно съесть по несколько кусков сельди, можно насытить свой организм **ценными веществами!**

Селедка обладает богатым и разнообразным составом. Содержит **витамины (группы В, Е, А, D), пантотеновую и никотиновую кислоты**. Также в ней высокое содержание **минеральных веществ**, которые оказывают благоприятное влияние на все органы и системы человека:

- **магний** – 0,03 %;
- **кальций** – 0,1 %;
- **йод** – 0,06 %;
- **фосфор** – 0,27 %;
- **железо** – 0,9 %;
- **калий** – 0,44%.

Благодаря большому количеству жира, сельдь содержит **много полиненасыщенной жирной кислоты Омега-3!**

Ингредиенты:

Филе сельди соленой	250 гр.
Лук	2 шт.
Морковь	2 шт.
Картошка	2 шт.



Свекла	3 шт.
Уксус 6%	50 мл.
Майонез	150 гр.

Инструкция приготовления:



Подготавливаем овощи. Картофель, морковь, свеклу необходимо отварить и очистить от кожуры. Лук также чистим (у меня две небольшие луковицы, если большая, то одной достаточно).



Лук нарезаем мелким кубиком, заливаем уксусом (у меня яблочный 6%) и маринуем 15-20мин.



Если вы купили филе соленой сельди, то этот этап пропускаем. Если у вас целая рыбина, то ее необходимо филлировать: убрать голову, все плавники, вычистить внутренности, снять кожуру, отделить филе от большой центральной кости и удалить из него все ребра.



Далее нарезаем филе сельди кубиком (у меня где-то 0,5 x 0,5 см).



Укладываем на дно кольца или на дно тарелки, блюда.



Затем нужно лук слегка отжать от уксуса и выложить сверху на селедку.



Далее тонкий слой майонеза.



На средней терке натираем картофель и промазываем майонезом, утрамбовываем слегка все слои.



Далее натираем морковь и опять тонкий слой майонеза.



Затем последний слой с тертой свеклой и майонез. Все нужно слегка утрамбовать, снять кольцо (если у вас тарелка, то просто красиво обмазать по краям тонким слоем майонеза). Свекольный слой должен быть в 2 раза больше чем картофельный или морковный. Приятного аппетита и на здоровье!