



całość (10 porcji) 2210 kcal  
1 porcja 221 kcal

## Śledzik w zalewie

### Składniki:

2kg śledzi

### Zalewa:

6 szklanek wody

1 szklanka octu

1/2 szklanki cukru

1 łyżka soli

4 ziarna ziela angielskiego

2-3 listki laurowe

1 duża cebula pokrojona w piórka

### Sposób przygotowania:

Śledzie dokładnie umyć, a następnie zalać wodą, dodać trzy łyżki octu i pozostawić na noc. Rano odlać wodę i pokroić śledzie na kawałki.

Przygotowanie zalewy zacząć od ugotowania wszystkich składników. Następnie całość wystudzić i zalać nią kawałki śledzi. Całość przechowywać w lodówce.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
WEGETARIANSKA