



## ŚLEDZIE W SOSIE MAKOWYM (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

🕒 15 min. ⌚ 1 godz. 30 min. 🍴 Łatwy 🍴 6 porcji 📏 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 1301.3 kJ, Wartość kaloryczna 310.8 kcal, Białko 15 g, Węglowodany 4 g, Tłuszcz 26.8 g, Tłuszcz nasycone 5.7 g, Błonnik 1.2 g, Sód 690 mg

### SKŁADNIKI

150 g cebuli szalotki, przekrojonej na pół  
4 filety ze śledzi, solone, a'la Matjas (ok. 400 g), opłukane (patrz wskazówka), pokrojone na 4 cm kawałki  
20 g maku  
80 g majonezu  
150 g kwaśnej śmietany, 18% tłuszczu, gęstej  
5 g musztardy, np. miodowej, rosyjskiej, dijon (zależnie od preferencji)  
1 łyżeczka curry, mielonego  
1 łyżeczka pieprzu czarnego, mielonego  
koperek, świeży, tylko liście, posiekane, do dekoracji

### PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

miska, półmisek, patelnia

### Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę szalotkę, rozdrobnić **3 s/obr. 5**. Przełożyć do koszyczka. Koszyczek z cebulą włożyć do miski i wlać do niej taką ilość wrzącej wody, aby cebula była zakryta, odstawić na 5 min, następnie odsączyć cebulę przez koszyczek, dociskając kopystką, przełożyć na półmisek. Na cebuli ułożyć kawałki śledzi, odstawić.
2. Na pokrywie naczynia miksującego postawić miskę, odważyć do niej mak. Odważony mak uprażyć na suchej, rozgrzanej patelni, odstawić.
3. **Założyć motylek.** Do naczynia miksującego włożyć majonez, śmietanę i musztardę, dodać curry, wymieszać **15 s/obr. 3. Zdjąć motylek.** Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego.
4. Dodać uprażony mak i pieprz, wymieszać **10 s/obr. 3**. Sos przełożyć na półmisek ze śledziem i cebulą, odstawić na min. 1 godz. do lodówki. Śledzie podawać jako przystawkę, udekorowane posiekanym koperkiem.

### WSKAZÓWKA

- Przed przystąpieniem do przygotowania potrawy należy sprawdzić poziom słoności filetów ze śledzi, ponieważ może się okazać, że wystarczy je jedynie opłukać w zimnej wodzie. Jeżeli śledzie są bardzo słone, należy zalać je wodą lub mlekiem, odstawić na 1 godz., następnie odsączyć i ponownie spróbować. W razie konieczności wymienić mleko lub wodę i odstawić na kolejną 1 godz. lub do momentu, aż uzyskają odpowiedni poziom słoności, następnie osuszyć za pomocą papierowych ręczników.
- Do przygotowania śledzi w sosie makowym można użyć filetów ze śledzi w oleju, które najczęściej nadają się do bezpośredniego spożycia lub wymagają krótkiego moczenia (ok. 30 min).
- Przepis „Majonez” znajduje się na platformie Cookidoo®.