



TATAR ZE ŚLEDZIA (THERMOMIX® TM5, TM31)

🕒 10 min. ⌚ 10 min. 🍴 Łatwy ➡ 4 porcje 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 913.8 kJ, Wartość kaloryczna 218.2 kcal, Białko 18 g, Węglowodany 8.1 g, Tłuszcz 13.4 g, Błonnik 1.6 g

SKŁADNIKI

80-100 g cebuli, pokrojonej na kawałki
 80-100 g ogórków kiszonych, pokrojonych na kawałki
 120 g czerwonej papryki, bez gniazd nasiennych, pokrojonej na kawałki
 300 g filetów ze śledzia, pokrojonych na kawałki, uprzednio namoczonych, odsączonych (patrz wskazówka)
 1-2 jajka ugotowane na twardo, pokrojone w ćwiartki
 10 g miodu, płynnego
 15-20 g musztardy francuskiej
 10-15 g kaparów, konserwowych, odsączonych z zalewy
 ½ łyżeczki pieprzu czarnego, mielonego
 koperek, świeży, drobno posiekany, do dekoracji
 pomidorki koktajlowe, przekrojone na pół, do dekoracji

PRZYDATNE PRZYBORY KUCHENNE

pierścienie do potraw (ringi Ø 7 cm)

CZĘŚCI URZĄDZENIA THERMOMIX®

miarka, koszyczek

Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Przełożyć do innego naczynia, odstawić.
2. Do naczynia miksującego włożyć ogórki i paprykę, rozdrobnić **6 s/obr. 4**. Przełożyć do naczynia z cebulą, odstawić. W razie potrzeby odcedzić przez koszyczek.
3. Do naczynia miksującego włożyć śledzie i jajko, rozdrobnić **4 s/obr. 4**.
4. Dodać rozdrobnioną cebulę, rozdrobnione ogórki z papryką, miód, musztardę, kapary i pieprz, wymieszać **20 s/obr. 1**. Uformować za pomocą 4 pierścieni do potraw, udekorować koperkiem i pomidorkami koktajlowymi.
5. Tatar ze śledzia podawać bezpośrednio po przygotowaniu lub schłodzony, z dodatkiem pieczywa.

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.
- Przepis „Gotowanie jajek” znajduje się na platformie Cookidoo®.