



## Śledzie pod piernikowo-orzechową pierzynką

★★★★★ (14)

40 minut +

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**926 kcal** / 1 porcję (148 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 625.88 kcal 31.29%	<b>Białko</b> 4.98 g 9.96%	<b>Węglowod.</b> 26.02 g 9.64%	<b>Tłuszcze</b> 57.70 g 82.43%	<b>Błonnik</b> 3.08 g 12.32%	<b>GDA</b> 31.29%
--	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Olej pestek winogron - 250g
- Goździki - 2g (łyżeczka)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Cynamon kora - 10g
- Imbir korzeń - 8g
- Piernik z bakaliami - 125g
- Orzechy włoskie - 124g (31 sztuk)
- Miód pszczeleli - 48g (4 łyżeczki)
- Ocet balsamiczny - 12g (2 łyżki stółowe)
- Rozmaryn suszony - 1.5g (½ łyżeczki)
- Imbir korzeń - 8g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Olej winogronowy, goździki, liście laurowe, pieprz, cynamon i starty imbir włożyć do rondelka i podgrzeć. Zdejmij z ognia i pozostaw do wystudzenia. Tak powstanie zalewa.

**KROK 2:** Śledzie pokrój na 1-2 cm kawałki i przetóż do słoika. Zalej zalewą i wstaw do lodówki na 1-2 dni.

**KROK 3:** Suchy piernik zetrzyj na tarce lub z miksuj w malakserze na proszek. Dodaj dropno posiekane orzechy włoskie, podgrzany miód, ocet, rozmaryn i starty drobno imbir. Wymieszaj. Odsącz śledzie z zalewy i wymieszaj z masą piernikową.

\*Można podawać od razu.

Smacznego!

