**Przepis na aromatyczne śledzie ze śliwką, żurawiną i orzechami włoskimi, marynowane w oleju z lnianki**

**Prosty przepis na pyszne śledzie z oryginalnymi dodatkami może stać się prawdziwym hitem w karnawałowym menu. Taka przekąska będzie także doskonała nie tylko od święta ale zawsze, gdy przyjdzie ochota na pyszne śledzie. Oryginalne połączenie wyrazistych śledzi z suszonymi śliwkami i żurawiną tworzy wyjątkową komkpozycję smakową, przełamaną lekko chrupiącymi orzechami włoskimi i cebulką. Całość zanurzona w pełnym wartości oleju zimnotłoczonym z lnianki tworzy danie niezwykle smaczne, aromatyczne i zdrowe, które świetnie się prezentuje i z pewnością podbije podniebienie niejednego smakosza.**

Prosty przepis na pyszne śledzie z oryginalnymi dodatkami może stać się prawdziwym hitem w karnawałowym menu. Taka przekąska będzie także doskonała nie tylko od święta ale zawsze, gdy przyjdzie ochota na pyszne śledzie. Oryginalne połączenie wyrazistych śledzi z suszonymi śliwkami i żurawiną tworzy wyjątkową komkpozycję smakową, przełamaną lekko chrupiącymi orzechami włoskimi i cebulką. Całość zanurzona w pełnym wartości oleju zimnotłoczonym z lnianki tworzy danie niezwykle smaczne, aromatyczne i zdrowe, które świetnie się prezentuje i z pewnością podbije podniebienie niejednego smakosza.

**Składniki:**

l 7 dużych płatów śledziowych z zalewy octowej

l garść suszonych śliwek

l garść owoców suszonej żurawiny

l 1 duża cebula czerwona lub biała

l kilka włoskich orzechów

l świeżo mielony pieprz

l 2 małe ziarenka ziela angielskiego

l 2 małe goździki

l 1 istek laurowy

l 200 ml zimnotłoczonego oleju z lnianki Ol’Vita

**Przygotowanie**

l Suszone śliwki pokroić na mniejsze kawałki i wraz z żurawiną namoczyć w gorącej wodzie przez 10 min do uzyskania miękości, następnie odcedzić i odstawić do przestudzenia.

l Cebulę cieniutko pokroić

l Płaty śledziowe w miarę możliwości pozbawić skórki i pokroić na ok 2 cm kawałki

l Posiekać orzechy

l Przyprawy pokruszyć lub rozetrzeć w moździerzu.

l Przygotowane składniki układać w słoiku warstwami delikatnie ugniatając. Układanie zacząć od cebuli, następnie śledzie oprószone przyprawami i świeżo mielonym pieprzem, orzechy, a na koniec żurawinę ze śliwkami

l Całość zalać olejem z lnianki tak, aby wszystkie warsztwy były zakryte. Zakręcić i odstawić na 24 godziny

**Porada:**

Śledzie w zalewie octowej można zastąpić śledziami typu matias, które uprzednio należy namoczyć w wodzie przez co najmniej 3-4 godziny.

Gotowe! Smacznego!

Więcej zdrowych inspiracji na [olvita.pl](http://www.olvita.pl)