

Sałatka z burakiem pieczonym i śledzikiem na sianku :

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia buraków: 1 godzina 20 minut

Czas pieczenia ziemniaków: 45 minut

Liczba porcji: 1150 g sałatki

Kaloryczność kcal: 110 w 100 g sałatki

Dieta: bezglutenowa

Składniki:

- 2 pieczone buraki – ok. 400 g
- 3 filety śledziowe Matias w oleju
- 300 g pieczonych ziemniaków ok. 3 średnie
- 2 średnie ogórki kiszzone – ok. 100 g
- 1 średnia cebula – ok. 80 g
- 6 łyżek jogurtu naturalnego – ok. 120g
- 1 łyżka dobrej jakości majonezu – ok. 20g
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka majeranku
- 2 jajka ugotowane na twardo
- Sianko

Warzywa ważone były przed ewentualnym obraniem/przygotowaniem.

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników.

Jest to więc orientacyjna liczba kalorii, ponieważ Twoje składniki mogą mieć inną liczbę kalorii niż te, których użyłem. Z podanej ilości składników otrzymasz około **1150 gramów** sałatki śledziowej z pieczonymi burakami. Będzie to około pięć porcji sałatki.

Przepis:

Buraki umyj i osusz ręcznikiem papierowym. Ponieważ buraki piekę w piekarniku, zawijam je pojedynczo w kawałek folii aluminiowej. Dla wygody umieszczam buraki w foremce do pieczenia/keksówce, czy też innym naczyniu zabezpieczającym piekarnik przed ewentualnym wyciekiem soku z buraka. Jeśli nie chcesz używać folii, to naczynie do zapiekania można przykryć innym, płaskim naczyniem żaroodpornym /blaszką.

Tak przygotowane buraki piekę około 60-90 minut. Małe sztuki do godziny, zaś te duże nawet do 90 minut. Umieszczam je na środkowej półce z opcją grzania góra/dół i temperaturą 200 stopni. Ziemniaki potrzebują krótszego czasu czyli 50-60 minut również zawinięte w fole aluminiową. Po upieczeniu ostrożnie zdejmuję folię, odkładam na talerz do przestudzenia, by obrać je potem ze skórki. Obrane i przestudzone buraki pokrój w małą lub większą kostkę na jeden kęs. Ja kroję buraczki i ziemniaki w większą kostkę wielkości około 1 cm.

Najpyszniejsze sałatki śledziowe wychodzą zazwyczaj z młodych śledzi, które nie odbyły jeszcze tarła. Jednak zakup matiasów jest dość trudny, ponieważ są one bardzo drogie i ciężko trafić na nie w lokalnych sklepach. Możesz zatem śmiało sięgnąć po klasyczne filety śledziowe z solanki lub też z oleju. Sam użyłem tym razem filetów śledziowych z oleju a'la Matjas. Osuszyłem je ręcznikiem papierowym i pokroiłem na kawałki nie szersze niż 1 cm na drewnianej desce.

* (Śledzie ze słonej zalewy zalecam wymoczyć w zimnej wodzie najlepiej przez 20 – 24 godziny w lodówce, wymieniając wodę dwa razy. Na rozgrzaną patelnię wrzucam ziele angielskie i liść laurowy po około 2 minutach wyłączam gaz, dodaję łyżkę oleju następnie liść laurowy. W przygotowanym wcześniej wiaderku z olejem i pokrojoną cebulą łączę wszystko razem. I odstawiam do lodówki na 24 godziny.)

Następnie przygotowuję kuleczkę z siana, podpalam ją i zaraz przykrywam szklaną miską. Przygotuj sobie większą miskę i zacznij łączyć ze sobą wszystkie składniki. W misce umieść razem przestudzone i pokrojone w kostkę ziemniaki oraz buraki. Dodaj też kawałki filetów śledziowych.

Do miski dorzuć drobno pokrojonych ogórków kiszonych oraz posiekanej cebuli. Dodaj też sześć łyżek kremowego jogurtu naturalnego czyli około 120 gramów oraz jedną łyżkę dobrej jakości majonezu (lub więcej) musztarda, majeranek, sól i pieprz do smaku. Sałatkę najlepiej podać na drugi dzień przejdzie nam wtedy wszystkim smakami.

SMACZNEGO, Piotr Kaźmierczak