Винегрет с сельдью

OsThemes · 21.02.2024



Время готовки

30 минут

Сложность

Средне

Серверовка

4

Описание

Винегрет с сельдью является вкусным и здоровым блюдом, которое обладает множеством полезных свойств для нашего организма. Основные ингредиенты, такие как сельдь, огурцы, лук и свежие травы, богаты минералами, антиоксидантами и витаминами, которые способствуют укреплению иммунной системы и поддержанию оптимального состояния здоровья. Кроме того, винегрет с его низким содержанием жиров является идеальным выбором для тех, кто стремится к сохранению своего уровня холестерина и поддержанию оптимального веса. В целом, винегрет с сельдью - это вкусное и здоровое блюдо, которое обеспечивает наше тело необходимыми питательными веществами и способствует поддержанию здоровья.

Ингредиенты

— Свекла — 2 шт.
— Картофель — 3 шт.
— Морковь — 1 шт.
— Огурцы маринованные — 3 шт.
— Капуста квашеная — по вкусу
— Горошек зеленый к/с (по желанию)
— Горчица
— Соль и сахар — по вкусу
— Уксус — по вкусу
— Масло подсолнечное
— Лук репчатый — 1 шт.
— Селедка (филе в масле)
— Зелень свежая (укроп, лук зеленый) — по вкусу

Способ приготовления

1. В кастрюле или на пару в мультиварке отварить свёклу, морковь, картофель. (Свеклу можно предварительно запечь как здесь.)
2. Отварные овощи и огурцы маринованные нарезать кубиком.
3. Добавить квашеную капусту, посолить и перемешать. Можно добавить консервированный зеленый горошек по вкусу.
4. Заправить овощной салат заправкой из уксуса, горчицы и подсолнечного масла.
5. Лук нарезать тонкими полукольцами и замариновать отдельно с помощью соли, сахара, уксуса и растительного масла.
6. Если филе сельди не нарезано, то нарезать небольшими кусочками, убрать лишние косточки.
7. В тарелку выложить винегрет, на него кусочки сельди, рядом маринованный лучок и посыпать рубленным укропом.