

Polska: Śledzie w occie

Polska to zdecydowanie śledziowy kraj, na półkach sklepowych aż się roi od śledzi. Dlaczego zatem warto zrobić je samemu w domu? Dla tych, co czytają etykiety, sklepowe śledzie często zawierają konserwanty, nie wiemy z jakich śledzi zostały przygotowane. Wybierając surowe ryby samemu mamy duży wpływ na jakość naszej potrawy i nie dodajemy chemicznych dodatków. Do przygotowania śledzia w occie będziemy potrzebować surowych ryb, mogą być to całe śledzie, tuszki (czyli wypatroszone i bez głowy) lub surowe płaty (gotowe do włożenia do zalewy czyli bez płetw i kręgosłupa). Solone śledzie się do tego nie nadają.

Jak dobrze wybrać śledzia: świeżą rybę można poznać po błyszczącej, srebrzystej skórze i jędrnej tuszce.

Wszystkie składniki zalewy oprócz octu zagotować razem w garnku. Dodać ocet, wymieszać. Zdjąć z ognia. Powinno to zająć około 5 minut. Zalewę należy wystudzić do całkowicie zimnej. Śledzie zalane ciepłą zalewą będą się rozpadać.

Tuszki należy, dobrze wypłukać w zimnej wodzie, przeciąć na pół, wyjąć kręgosłup nożem, odejdzie on razem z płetwą ogonową i wyciąć płetwę grzbietową. Gotowe płaty należy nasolić i odstawić na pół godziny. Opłukać z soli. Ułożyć płaty w słoiku lub misce, można dodać też cebulę i przyprawy z zalewy. Zalać zalewą, tak aby całkowicie przykryła śledzie.

Tak przygotowaną rybę należy wstawić na minimum 2 a najlepiej 3 dni do lodówki. Po tym czasie śledzie są gotowe do dalszej obróbki. Ja zalewam je później olejem z przyprawami i wykorzystuję do sałatek z jogurtem lub śmietaną.

Śledzie zalane olejem rzepakowym z ostrą papryką

Składniki na zalewę octową (ok 1litr):

- 300ml octu spirytusowego

- 600-700ml wody
- 4 łyżki cukru
- 2 łyżeczki soli
- duża garść świeżego tymianku
- 2 cebule
- 4 liście laurowe
- 2 łyżeczki kolorowego pieprzu
- 1 łyżeczka gorzycy
- ok 1 kg surowych tuszek śledziowych