



## **ŚLEDZIE DOKTOR FRANCISZKI**

### Składniki:

- 6 dużych filetów śledziowych, tzw. matjasów
- 2 duże białe cebule
- suszony tymianek
- zmielona gałka muskatołowa
- sok z cytryny
- olej zielony z pestek winogron
- szczypta bezglutenowej przyprawy warzywnej

### Wykonanie:

- cebulę obrać, pokroić w kostkę, posypać przyprawą warzywną, wrzucić na patelnię z gorącym olejem i trzymać na ogniu (cały czas mieszając) do momentu zeszklenia
- odstawić do całkowitego wystygnięcia
- śledzie ułożyć na deseczce, skropić obustronnie sokiem z cytryny, posypać gałką muskatołową i tymiankiem oraz pozostawić na około ½ godziny
- śledzie pokroić w zależności od uznania na 2 lub 3 centymetrowe paski
- w głębokim naczyniu ułożyć przemiennie warstwami cebulę i śledzie całość zalać olejem

*Tak przygotowane śledzie najlepiej smakują po 24 godzinach*

[www.DietaBezglutenowa.pl](http://www.DietaBezglutenowa.pl)