

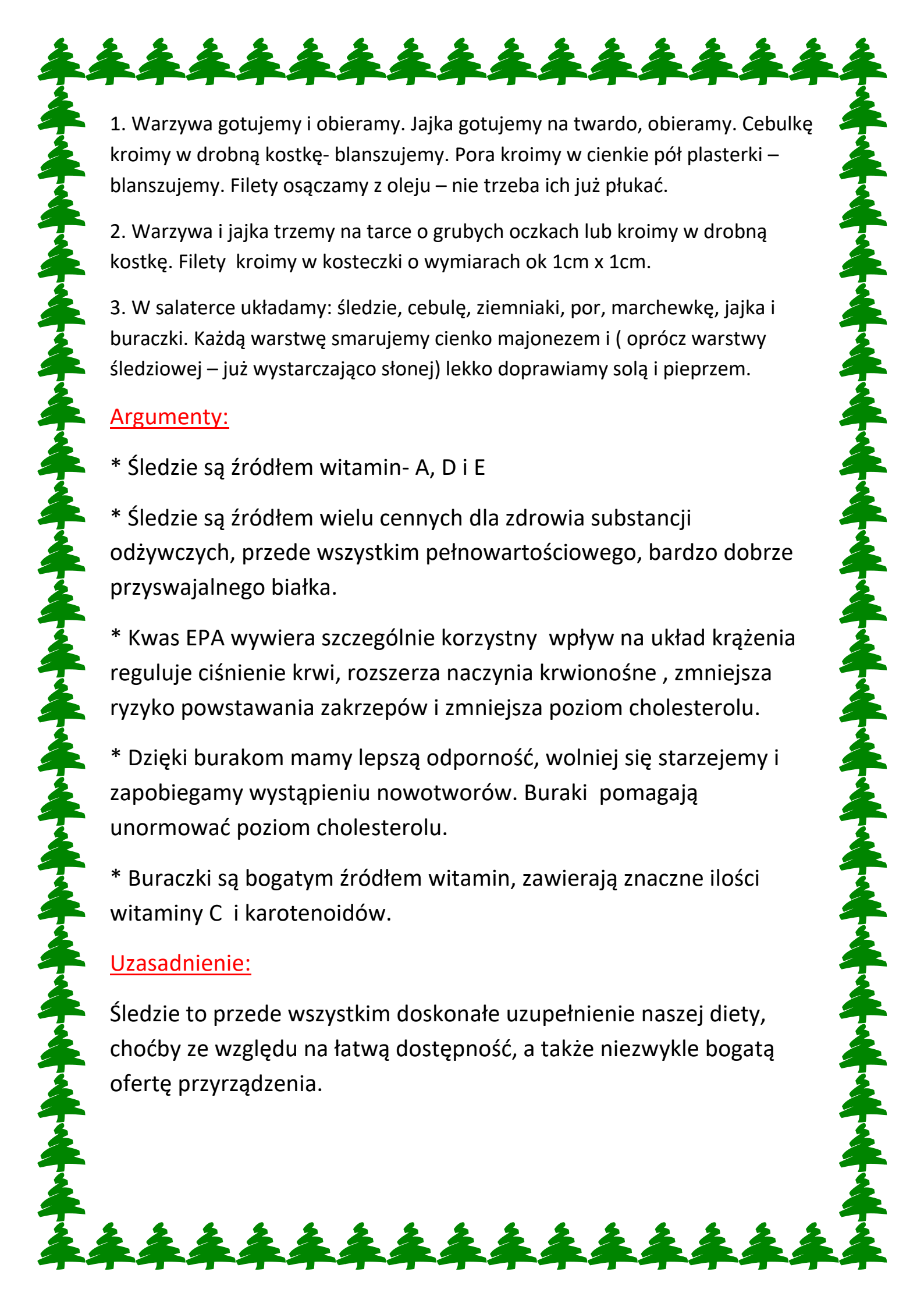
WARSTWOWA SAŁATKA ŚLEDZIOWA



Składniki:

- * filety śledziowe, 8 sztuk
- * cebula czerwona, 1 duża
- * ziemniaki, 4 średnie
- * por, 1 sztuka
- * marchewka, 4 średnie
- * jajka, 4 sztuki
- * buraki, 2 duże
- * pietruszka do posypania
- * majonez, na każdą warstwę ok 1 czubatą łyżkę
- * sól, pieprz

Przygotowanie:



1. Warzywa gotujemy i obieramy. Jajka gotujemy na twardo, obieramy. Cebulkę kroimy w drobną kostkę- blanszujemy. Pora kroimy w cienkie pół plasterki – blanszujemy. Filety osączamy z oleju – nie trzeba ich już płukać.

2. Warzywa i jajka trzemy na tarce o grubych oczkach lub kroimy w drobną kostkę. Filety kroimy w kosteczki o wymiarach ok 1cm x 1cm.

3. W salaterce układamy: śledzie, cebulę, ziemniaki, por, marchewkę, jajka i buraczki. Każdą warstwę smarujemy cienko majonezem i (oprócz warstwy śledziowej – już wystarczająco słonej) lekko doprawiamy solą i pieprzem.

Argumenty:

* Śledzie są źródłem witamin- A, D i E

* Śledzie są źródłem wielu cennych dla zdrowia substancji odżywczych, przede wszystkim pełnowartościowego, bardzo dobrze przyswajalnego białka.

* Kwas EPA wywiera szczególnie korzystny wpływ na układ krążenia reguluje ciśnienie krwi, rozszerza naczynia krwionośne , zmniejsza ryzyko powstawania zakrzepów i zmniejsza poziom cholesterolu.

* Dzięki burakom mamy lepszą odporność, wolniej się starzejemy i zapobiegamy wystąpieniu nowotworów. Buraki pomagają unormować poziom cholesterolu.

* Buraczki są bogatym źródłem witamin, zawierają znaczne ilości witaminy C i karotenoidów.

Uzasadnienie:

Śledzie to przede wszystkim doskonałe uzupełnienie naszej diety, choćby ze względu na łatwą dostępność, a także niezwykle bogatą ofertę przyrządzenia.