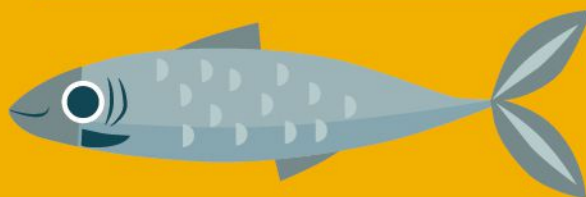


Донская ЖАРЕННАЯ СЕЛЁДКА



Донская селедка мельче атлантической, но вкус ее нежнее и деликатнее

Донскую селедку можно найти на рынках в апреле-мае



ИНГРИДИЕНТЫ 1 ПОРЦИЯ

- 3 шт. селедка
- 1 пучок зеленый лук
- мука
- масло растительное
- соль

РЕЦЕПТ

1



Селедку почистить, промыть, плавники и хвост оставить

2



Выпотрошить, аккуратно оставив икру

3



Раскалить на сковороде подсолнечное масло

4



Обвалить селедку в муке и жарить с двух боков, а затем спинку и брюшко до золотистого цвета.

5

Сложить в «шахматном» порядке (голова к хвосту) на сковороде и потомить на медленном огне под крышкой 5 минут.



6



Мелко нашинковать зеленый лук и посыпать селедку



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРОВЕРЕНО



ВАСИЛИЙ САБИНА шеф-повар

Донская

ЖАРЕННАЯ СЕЛЁДКА



Донская селедка мельче атлантической, но вкус ее нежнее и деликатнее

Донскую селедку можно найти на рынках в апреле-мае

ИНГРИДИЕНТЫ **1** ПОРЦИЯ

- 3 шт. селедка
- 1 пучок зеленый лук
- мука
- масло растительное
- соль



РЕЦЕПТ

1



Селедку почистить, промыть, плавники и хвост оставить

2



Выпотрошить, аккуратно оставив икру

3



Раскалить на сковороде подсолнечное масло

4

Обвалять селедку в муке и жарить с двух боков, а затем спинку и брюшко до золотистого цвета.



5

Сложить в «шахматном» порядке (голова к хвосту) на сковороде и потомить на медленном огне под крышкой 5 минут.



6



Мелко нашинковать зеленый лук и посыпать селедку



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

ПРОВЕРЕНО



ВАСИЛИЙ
САБИНА
шеф-повар