

## Рецепт національної кухні

### Селядзец пад мядова-гарчычнай запраўкай у адаптацыі шэф-кухара Алены Мікульчык

#### Інгрэдыенты:

- 400 г свежага селядца (філе)
- 1 ст. л мёду
- 3 ч. л солі (марская соль)
- 10 горошын духмянага перцу
- 1 ч. л чорнага перцу горошкам
- 1 ч. л гваздзікі (бутоны)
- 1 ч. л каляндры (насенне)
- 2 ч. л воцату 9%
- 1 ст. л гарчыцы сухой
- 2 вялікія цыбуліны
- 350 мл вады

#### Спосаб прыгатавання:

1. Гатуем цыбульны сок. Ачышчаную ад лупіны цыбулю здрабняем на дробнай тарцы, выціскаем сок.
2. У рондаль з вадой пераліваем цыбульны сок, дадаём гарчыцу, каляндру, чорны перац, гваздзіку, духмяны перац, соль, воцат. Марынад даводзім да кіпення, памяньшаем агонь і кіпяцім 5 хвілін.
3. Пасля таго, як сумесь астыне да 40 градусаў, дадаём мёд.
4. Затым марынад астуджваем у халодным месцы і заліваем нарэзаны на парцыённыя кавалачкі селядзец. Ставім у халадзільнік для марынавання не менш чым на 8-10 гадзін.

Прыгатаваны селядзец смачны сам па сабе, таксама яго можна падаваць з бульбай і бураком або выкарыстоўваць як складовы інгрэдыент складаных страў.

**Смачна есці!**

## Рецепт национальной кухни

### Селедка под медово-горчичной заправкой в адаптации шеф-повара Елены Микульчик

#### Ингредиенты:

- 400 г свежей селедки (филе)
- 1 ст. л меда
- 3 ч. л соли (морская соль)
- 10 горошин душистого перца
- 1 ч. л черного перца горошком
- 1 ч. л гвоздики (бутоны)
- 1 ч. л кориандра (семена)
- 2 ч. л уксуса 9 %
- 1 ст. л горчицы сухой
- 2 большие луковицы
- 350 мл воды

#### Способ приготовления:

1. Готовим луковый сок. Очищенный от шелухи лук натираем на мелкой терке, выжимаем сок.
  2. В кастрюлю с водой переливаем луковый сок, добавляем горчицу, кориандр, черный перец, гвоздику, душистый перец, соль, уксус. Маринад доводим до кипения, уменьшаем огонь и кипятим 5 минут.
  3. После того, как смесь остынет до 40 градусов, добавляем мед.
  4. Затем маринад остужаем в холодном месте и заливаем нарезанную на порционные кусочки селедку. Ставим в холодильник для маринования не менее чем на 8-10 часов.
- Приготовленная сельдь вкусна сама по себе, также ее можно подавать с картофелем и свеклой или использовать как составной ингредиент сложных блюд.

**Приятного аппетита!**