



na fali smaku

KORECZKI NA OSTRO



SKŁADNIKI

- Śledzik na okrągło sweet chilli 200 g SEKO
- papryka żółta
- ogórek konserwowy
- 4-5 suszonych pomidorów
- zielone oliwki



SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

Śledziki wyjmujemy z opakowania, układamy na talerzu, w każdy kawałek wbijamy wykałaczkę. Na każdą wykałaczkę nakładamy po kolei: paprykę, pomidor, ogórek konserwowy i oliwkę.

Po więcej przepisów i kulinarnych inspiracji, zapraszamy na naszą stronę www.sekosa.pl



na fali smaku

TARTINKI ZE ŚLEDZIEM NA SŁODKO



SKŁADNIKI

- Śledzik na okrągło solony z brzoskwinią i żurawiną 200 g SEKO
- pieczywo typu pumpernikiel (4-5 kromek)
- 1 brzoskwinia (może być z puszki)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka miodu płynnego
- 1 łyżeczka świeżo startej skórki pomarańczy
- 1 łyżeczka cynamonu
- garść żurawiny



SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

Pumpernikiel kroimy na małe tartinki, a brzoskwinie na paski. Rozkładamy na talerzu tartinki, na każdej umieszczamy jeden-dwa paski brzoskwini oraz kawałek śledzia. Z miodu, soku z cytryny, skórki pomarańczy i cynamonu przygotowujemy dressing, którym skrapiamy kanapeczki. Całość posypujemy żurawiną.

Po więcej przepisów i kulinarnych inspiracji, zapraszamy na naszą stronę www.sekosa.pl



na fali smaku

KANAPECZKI ZE ŚLEDZIA NA GRILLOWANYM BURACZKU Z RUKOŁĄ I PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM



SKŁADNIKI

- Śledzik na okrągło solony z kolorowym pieprzem 200 g SEKO
- 2 buraczki
- garść ziaren słonecznika
- garść rukoli



SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

Buraczki kroimy na plasterki, rozkładamy na talerzu. Na każdym plasterku śledzia umieszczamy kilka listków rukoli, a następnie kawałek śledzia. Posypujemy każdą kompozycję prażonym słonecznikiem.

Po więcej przepisów i kulinarnych inspiracji, zapraszamy na naszą stronę www.sekosa.pl



na fali smaku

GRZANKI Z PASTĄ ŚLEDZIOWĄ Z PESTO



SKŁADNIKI

- Filety śledziowe lekko solone a'la Matjas 250 g albo Śledzik na okrągło z kolorowym pieprzem 200 g SEKO
- pieczywo żytnie (6-7 kromek)
- 3 łyżeczki zielonego pesto
- 4 suszone pomidory w oleju
- ząbek czosnku
- 1 łyżeczka oleju z pomidorów
- pieprz
- sól (opcjonalnie)
- liście pietruszki lub bazylii



SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

Sposób przygotowania: Śledzie kroimy w drobną kostkę. Przekładamy do miski. Do śledzi dodajemy pesto, pokrojone drobno pomidory, łyżkę oleju, pieprz i sól (opcjonalnie). Wszystko dokładnie mieszamy. Kromki chleba nacieramy czosnkiem, opiekamy w piekarniku lub na patelni, do zarumienienia. Na grzankach układamy pastę i dekorujemy listkami pietruszki lub bazylii.

Po więcej przepisów i kulinarnych inspiracji, zapraszamy na naszą stronę www.sekosa.pl



na fali smaku

SAŁATKA Z JARMUŻEM I ŚLEDZIEM SWEET CHILLI



SKŁADNIKI

- Mr Śledź sweet chilli 200 g albo Śledzik na okrągło sweet chilli 200 g
- jarmuż ok. 50 g
- sałata rzymska mini 50 g
- czerwona cebula
- awokado hass
- papryka czerwona
- ser pleśniowy niebieski np. Lazur
- żurawina
- dressing:
 - o 100 ml świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy
 - o 2 łyżki soku z cytryny
 - o 1 łyżeczka miodu
 - o sól
 - o pieprz



SPOSÓB PRZYRZĄDZENIA

Śledzie kroimy na średniej wielkości kawałki i przekładamy do miski. Następnie do miski wkładamy jarmuż i sałatę rzymską porwaną na kawałeczki. Obieramy cebulę, kroimy ją w piórka i wkładamy do miski z sałatką. Awokado obieramy, kroimy i dodajemy do sałatki, kroimy i dodajemy również paprykę. Przygotowujemy dressing i polewamy nim sałatkę, a następnie dokładnie mieszamy wszystkie składniki. Potem posypujemy sałatkę pokruszonym w dłoniach serem oraz żurawiną. Ponownie mieszamy sałatkę wedle upodobania.

Po więcej przepisów i kulinarnych inspiracji, zapraszamy na naszą stronę www.sekosa.pl