Skandinávský salát s červenou řepou a kyselou rybou

https://www.varimesmarcelou.cz/skandinavsky-salat-s-cervenou-repou-a-kyselou-rybou

Skandinávský salát je celý ze syrové zeleniny, stopa ryby jen dokresluje na pozadí úžasnou chuťovou kaskádu pikantnosti, křupavosti, navinulosti a lehké slanosti. V zimních měsících je salát zásobárnou vitamínů i stopových prvků pro náš organismus, tak proč si kupovat drahé vitamínové přípravky, na kterých se ani nepochutnáme. Lepší je připravit si domácí salát o kterém přesně víme, co obsahuje.

Na 2 sklenice o obsahu 720–800 ml si připravíme

- 700 g syrové a oloupané červené řepy, nastrouhané na nudličky
- 100 g mrkve nastrouhané na stejné nudličky jako řepu
- 150 g cibule nakrájené na měsíčky (lze i více)
- 2 čerstvé bobkové listy (překrojené)
- 20 kuliček černého pepře – nadrcených
- 10 kuliček nového koření – nadrcených
- 10 g soli
- 2 filety kyselého sledě i s kůží (cca 200 g), nakrájené na velikost sousta
- 4 polévkové lžíce octa
- 100 ml oleje (polovina olivového a polovina řepkového)
- 100 ml převařené studené vody
- 2 polévkové lžíce kaparů naložených v soli
- 2 čajové lžičky rajčatových floků
- 2 velké špetky chilli floků (každý dle své volby)
- Velká kytice nasekaného čerstvého kopru

Ostatní pomocníci

- 2 sklenice s uzávěrem twist-off, každá o obsahu 720 ml
- Větší mísa na míchání a odležení salátu
- Kus potravinářské folie na zakrytí mísy

Krájení a strouhání: **30 minut**

Náročnost: **snadné**

Odležení: **1. den při pokojové teplotě odkryté 4-5 hodin, pak**

48 hodin v zakryté míse při teplotě +/- 10 až 12 °C,

v chladničce ve sklenicích týden

Bez tepelné úpravy

Postup přípravy skandinávského salátu s červenou řepou a

kyselou rybou

Všechny uvedené suroviny, připravené dle výše uvedených pokynů, vložíme do mísy a důkladně je promícháme.

Mísu necháme na lince stát 4-5 hodin. Pak obsah znovu promícháme.

Mísu zakryjeme potravinářskou folií a přemístíme ji do chladnějšího prostoru. Třeba do chodby, kde je cca 12-14 °C a necháme odležet 48 hodin (2 dny).

Salát po odležení znovu promícháme a naplníme jím obě připravené sklenice s uzávěrem twist-off. Sklenice umístíme do chladničky přibližně na týden a pak můžeme začít ochutnávat.

Salát je ze zeleniny bez tepelné úpravy, a tak si zachoval všechny benefity, které obsahuje v syrovém stavu, tj. vitamíny i stopové prvky. A navíc je mimořádně chutný.

Farine's Macedon