

Śledzie w oleju

Włóż śledzie do miski z wodą, zmień wodę cztery razy co 30 minut (możesz dodać odrobinę mleka dowody).

Kiedy śledzie się wymoczą pokrój je w dowolny sposób, włóż do słoika. Pokrój cebulę w drobną kostkę. Włóż do słoika. Pokrój cytrynę w plasterki, włóż około 2/3 plasterki do słoika. Zalej wszystko olejem.

Składniki:

5 śledzi na jeden słoik
1 cytryna
2 cebule
olej opcjonalnie
1 szklanka mleka

Oil herrings

Put herrings into a bowl and cover with water. Change water at least 4 times every 30 minutes. You can add some milk to water.

When herrings are soft cut them as you want and put the pieces into the jar. Slice onion and put it into the jar. Slice lemon and put 2/3 of slices into the jar. Pour oil on everything.

Ingredients:

5 herrings per one jar
1 lemon
2 onions
oil
optionally 1 glass of
milk

Sałatka jarzynowa

Obieramy marchew, pietruszkę, kiszony ogórek, jabłko i ziemniaka.

Gotujemy jajko na twardo, marchew, pietruszkę i ziemniaka.

Wszystkie produkty należy pokroić w drobną kostkę.

Wszystko mieszamy z majonezem i łyżeczką musztardy. Na koniec dodajemy szczyptę soli i pieprzu do smaku.

Składniki:

2 x marchewki
1 x pietruszka
2 x kiszony ogórek
1/4 x jabłko
1 x jajko
1 x ziemniak
1 x mała puszka groszku
1 x łyżka musztardy
majonez
sól
pieprz

Vegetable salad

Peel carrots, parsley, potato, cucumbers and apple. Boil vegetables and the egg (hard boil egg) Chop everything into very small piece. Add mayonnaise and mustard, some salt and pepper. Mix everything well.

Ingredients:

2 carrots
1 parsley
2 pickled cucumbers
1/4 apple
1 egg
1 potato
1 tin of peas
1 table spoon of
mustard
mayonnaise
salt and pepper

Tofu a la ryba po grecku

Tofu pokroić na plasterki, posolić, dodać pieprz, słodką paprykę i połączyć każdy plaster sosem sojowym. Zostawić na 10-15 minut. Następnie obtoczyć w mące i smażyć na rozgrzanym oleju, aż się zarumienia.

Pokroić por na plasterki i podsmażyć na oleju razem z przyprawami. W międzyczasie zetrzeć pozostałe warzywa na tarce i dodać je do pora. Wlać wodę. Gdy warzywa zmiękną dodać przecier pomidorowy. Gotować na wolnym ogniu 5-10 minut.

Tofu położyć na talerzu, przykryć warstwą warzyw, całość skropić sokiem z cytryny.

Składniki:

1 kostka tofu (180g)
5 marchewek
1 por
2 małe pietruszki
1 mały seler
1 przecier pomidorowy
1 cytryna
woda
olej
przyprawy: pieprz, sól, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy, sos sojowy, cukier

Tofu ala greek fish

Cut tofu into slices, then add salt, pepper sweet pepper and all the slices pour with soya sauce. Leave it for 10-15 min. Next coat each piece with flour and fry in hot oil until it's brown.

Slice the leek and then fry it on hot oil with spices. In the meanwhile grate vegetables and add them to the leek. Add some water. When vegetables are soft, add tomato pulp. Simmer for 5-10 min. Put tofu on the plate, cover the pieces with vegetables. Sprinkle everything with some lemon juice.

Ingredients:

1 block of tofu (180g)
5 carrots
1 leek
2 small parsleys
1 small celery
1 jar of tomato sauce
1 lemon
water , oil
spices: pepper, salt, sweet paprika, allspice, bay leaf, soya sauce, sugar

Sałatka z tuńczyka

Z tuńczyka odlać olej i podzielić go na mniejsze części. Kukurydzą odsączyć z zalewy. Ogórki konserwowe i cebulę pokroić w kostkę. Wszystkie składniki połączyć, dodać majonez, sól, pieprz i wymieszać.

Składniki:

1 puszka tuńczyka w oleju
1 puszka kukurydzy
25 dag ogórków
konserwowych (3-4
sztuki)
1 cebula
majonez
sól
pieprz

Tuna salad

Pour off the oil from the tuna and divide it into smaller parts. Drain the corn, because it may contain some water. Dice the pickles and the onion. Mix all the ingredients, add mayonnaise, salt and pepper. Stir it.

Ingredients:

1 tin of tuna in oil
1 tin of corn
25 g of pickles
(3-4 pieces)
1 onion
mayonnaise
salt
pepper