



Maggi

## Korenené slede

### Ingrediencie

- 6 filety filety ze sledů
- 1 lyžica MAGGI Tekuté korenie
- 1 lyžička med
- 1 lyžička citrónová šťava
- 1 kus cibuľa
- 0.5 lyžička pomarančová kôra
- 4 lyžice olej
- 1 lyžička mletá škorica
- 5 kusy klinček
- 5 guličky nové korenie
- 0.5 lyžička kardamóm
- 1 kus badián

### Postup

1. Všetko korenie, okrem škorice, opražte krátko na suchej panvici, dokiaľ neuvolní éterické oleje – dbajte na to, aby sa nič nepripálilo.
2. Potom ho podrďte v mažiari a pridajte škoricu.
3. Slede nakrájajte šikmo na časti a premiešajte ich s medom, Tekutým korením a citrónovou šťavou.
4. Cibuľu nakrájajte na polkolieska a pridajte ju k sledom spoločne s natenko nakrájanou pomarančovou kôrou a aj s korením a olejom.
5. Všetko premiešajte, aby se slede pokryli korením. Uložte do chladničky na 1–2 dny, aby sa chute dokonale spojili.

sacharidy	5.61 g
energie	397.66 kcal
tuky	26.39 g
proteín	33.56 g

⌚ 15

⊕ 6