



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**
Проверено
Роспотребнадзором

здоровое-питание.рф

Селедка хе по-корейски



- Автор рецепта
Виктория Ленская
- Время приготовления
60 мин
- Калорийность
131 ккал/100 г
- Вес
1000 г
- Количество порций
8

Острая закуска из пикантной и нежной сельди, маринованной в уксусе с острыми специями, чесноком и растительным маслом отлично разнообразит ваше меню!

Ингредиенты

- Селедка 800 г
- Лук репчатый 200 г
- Морковь 250 г
- Чеснок 7 шт.
- Уксус 9% 150 мл
- Соевый соус 40 мл
- Растительное масло 40 г
- Поваренная соль 1 ч. л.
- Сахар 1 ст. л.
- Кунжут (обжаренный, по желанию) 1 ст. л.
- Кориандр (в зернах или молотый) 1 ч. л.
- Перец красный молотый по вкусу

Процесс приготовления

Шаг 1

Делаем надрез вдоль спинки. Снимаем кожу. Вынимаем внутренности, избавляемся от черной пленки в брюшке, вынимаем центральную кость, а затем убираем оставшиеся косточки (как правило, их уже не много). Филе режем.



Шаг 2

Заливаем уксусом. Ставим под пресс на 30 минут.



Шаг 3

Через 30 минут с селедки сливаем больше половины жидкости. Добавляем лук, перемешиваем. Пропускаем через пресс чеснок. Добавляем соль, сахар, растительное масло, соевый соус, красный острый перец, кориандр.



Шаг 4

Добавляем морковь, натертую на корейской терке. Хорошо перемешиваем, чтобы все ингредиенты равномерно распределились. Ставим под пресс на 12 часов, можно больше.



Еще несколько идей, чем разнообразить свой рацион, можно найти в [Лаборатории здорового питания](#) ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



**Разнообразь
рацион**