

Маринованная килька в уксусе



На 100 грамм:
Калорийность: **160,33 ккал.**
Белки: **9,71 г.**
Жиры: **12,63 г.**
Углеводы: **1,67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marinovannaya-kilka-v-uksuse/>

Ингредиенты:

- рыба килька 1 килограмм
- лук репчатый 1 шт
- петрушка 1 пучок
- перец сладкий болгарский 1 шт
- пищевая соль 5 грамм
- столовый уксус 5% 5 ст. л
- подсолнечное масло 5 ст. л

Приготовление:

Удалите у кильки головы и внутренности, промойте ее. Сложите рыбу в глубокую мисочку, добавьте соль, полейте уксусом и поставьте в холодильник на 10-12 часов. Спустя это время разделите туловище рыбок пополам и удалите хребет с костями. В мисочку выкладываем один слой кильки, а сверху посыпаем мелко нарезанным зеленым перцем. Сверху выкладываем нарезанный ломтиками или кольцами репчатый лук. Также добавляем вымытую петрушку и немного соли при необходимости. Теперь кладем следующий слой кильки и снова теми же слоями остальные ингредиенты. Повторяем так до тех пор, пока не закончится рыбка. В конце заливаем кильку растительным маслом с уксусом, чтобы они полностью покрыли рыбу. Отправляем все это в холодильник и через пару часов кильку уже можно пробовать.