Селёдка по-голландски

На 100 грамм:
Калорийность: **13.92 ккал.**
Белки: **0.43 г.**
Жиры: **0.13 г.**
Углеводы: **2.74 г.**

Количество порций: **4-6 порций**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/seledka-po-gollandski/

Ингредиенты:
- сельдь свежемороженная - 2 шт
- лук - 2 шт
- лимон - 0,5 шт
- сахарозаменитель - 1 ч.л
- соль - 4 ч.л
- морковь - 1 шт
- лавровый лист - 10-12 шт
- чёрный перец - 8-10 горошин (крупно-молотых)

Приготовление:
Лимон нарезаем тонкими кружочками.
Морковь трем на крупной терке.
Лук нарезаем кольцами.
Выкладываем слоями в банку: на дно несколько колец лука, лавровый лист, щепотку моркови, кусочек лимона, 0,5 ч.л. сахара, щепотку перца и соли.
Сверху - слой сельди.
Затем снова овощи и специи.
И так чередуем слоями, периодически придавливая, пока не доберемся до самого верха банки.
Теперь закрываем плотной крышкой и отправляем в холодильник.
На второй-третий день селёдка готова.
Приготовленная таким образом селедка получается нежная, сладкая, сочная и очень, очень вкусная.
При подаче можно полить растительным маслом и слегка посолить.