

# Соленая рыбка



На 100 грамм:  
Калорийность: **237 ккал.**  
Белки: **4 г.**  
Жиры: **23.45 г.**  
Углеводы: **0.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/solenaya-rybka/>

Рыбу, приготовленную таким способом, можно кушать уже через 2 часа. Но еще вкусней она получится, если постоит немного в холодильнике и пропитается маслом. Но и сразу она очень хороша. В этот раз я солила сразу и селедку, и скумбрию вместе. Выбирайте рыбку на свой вкус.

## Ингредиенты:

- 2 рыбки
- лук по вкусу
- вода комнатной температуры 400 мл
- соль 2 ст л без горки
- масло подсолнечное (можно с запахом, кому нравится) 200 мл
- лавровый лист 3 шт
- гвоздика 3 шт
- перец горошком 10 шт
- кориандр горошком 1 ч л
- уксус столовый 6%-9% (или яблочный) 2 ст л

## Приготовление:

Рыбу почистить от внутренностей, промыть холодной водой.

Снять шкурку и аккуратно отделить от хребта филе.

Порезать на кусочки.

В воде растворить соль. Рыбу сложить в миску и залить водой с солью. Оставить на 2 часа при комнатной температуре.

Масло перемешать с уксусом.

Порезать лук полукольцами.

Слить рассол с рыбы, ополоснуть проточной водой.

Складывать в миску (банку), чередуя с луком и специями, залить маслом.  
Рыбка готова, но через несколько часов она будет еще вкуснее).