



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΗ ΡΕΓΓΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ: 15 Λ.

ΧΡΟΝΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΚΡΥΩΣΕΙ: 1 ΩΡΑ

ΥΛΙΚΑ

- 4 κουταλιές σούπας φυτικό λάδι
- 200 g πουρές ντομάτας
- 200 g άχνη ζάχαρη
- 80 ml νερό
- 120 ml λευκό ξύδι
- 1/2 κουταλιά σούπας αλάτι
- 1/4 κουταλιάς σούπας ξερός άνηθος
- 1/4 κουταλιάς σούπας φρέσκο τριμμένο μαύρο πιπέρι
- 4 φιλέτα ρέγγας, χωρίς κόκκαλα, σε

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Βάλτε το λάδι σε μία μεγάλη καθαρόλα iCook, σε μεσαία θερμοκρασία μέχρι να ζεσταθεί.
2. Προσθέστε τον πουρέ ντομάτας μέχρι να αρχίσει να βράζει, ανακατεύοντας συνεχώς. Χαμηλώστε στο ελάχιστο τη θερμοκρασία και προσθέστε τη ζάχαρη.
3. Μαγειρέψτε μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη πριν το αφαιρέσετε από τη φωτιά. Προσθέστε το νερό, το ξύδι, το αλάτι, τον άνηθο και το πιπέρι.
4. Τοποθετήστε τη ρέγγα σε ένα μεγάλο γυάλινο δοχείο. Ρίξτε τη σάλτσα ντομάτας από πάνω.
5. Αφήστε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου πριν κλείσετε καλά με το καπάκι. Αφήστε στο ψυγείο 1 ημέρα πριν σερβίρετε.