



# Wigilijna dieta śródziemnomorska





**Święta Bożego Narodzenia** są kulminacyjnym momentem każdego roku. Głównie za sprawą spotkań w gronie bliskich nam osób, długich godzin spędzonych na rozmowach, zabawie i... jedzeniu. Zwykle chcecie unikać w gabinecie tematu żywienia w tym szczególnym dniu. Tym razem chciałabym Wam pokazać, że Wigilia może spełniać normy tradycji i jednocześnie zasady diety przeciwzapalnej, czyli również diety prołudnościowej.

Chciałabym by ten e-book był dla Was inspiracją do przygotowań **prołudnościowych, świątecznych dań**. By było lekko, zdrowo, w myśl zasad diety przeciwzapalnej, ale z zachowaniem tradycji Świąt Bożego Narodzenia.

Święta to doskonały czas na kontynuację wprowadzanych zmian w sposobie żywienia. To kolejna okazja, by jeść zdrowo. **Warto delektować się jedzeniem – starać się jeść możliwie jak najwolniej, dokładnie przeżuwać każdy kęs, celebrować ten czas.** Łatwiej kontrolować wówczas ośrodek głodu i sytości, lepsze będzie trawienie i samopoczucie. Świąteczne jedzenie powinno sprawiać nam zarówno przyjemność, jak i korzyści prozdrowotne.

**Do wyjątkowych okazji warto podchodzić w sposób wyjątkowy.**

mgr Patrizia Polańska-Drejer  
dietetyk



# Wigilia w stylu przeciwzapalnej diety śródziemnomorskiej

Jedną z najlepiej przebadanych diet na świecie jest właśnie dieta śródziemnomorska. Przypisuje się jej działanie przeciwzapalne oraz jest rekomendowana jako dieta prołagodnościowa.

## Główne zasady diety śródziemnomorskiej to:

- bazowanie na pokarmach roślinnych: pełnoziarniste zboża, owoce (zwłaszcza jagodowe, sezonowe, o ciemnym zabarwieniu skórki), warzywa (w tym liściaste, kapustne, warzywa o czerwonym, zielonym, pomarańczowym zabarwieniu), nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki,
- spożycie oliwy z oliwek jako głównego źródła tłuszczu roślinnego,
- wysokie/umiarkowane spożycie ryb (w tym tłuste ryby morskie) i owoców morza,
- niskie spożycie mięsa, szczególnie czerwonego,
- umiarkowane spożycie jaj oraz nabiału.

Bazując na tych zasadach stworzyłam dla Was wigilijną postać diety śródziemnomorskiej. Zapraszam do lektury.

**Codziennie:** pełnoziarniste produkty zbożowe, strączki, orzechy, oliwa

**Rzadko:** słodczyce

**Codziennie:** owoce

**Codziennie:** warzywa

**Kilka razy w tygodniu:** ryby, owoce morza, drób

**Rzadko:** mięso czerwone

**Codziennie lub kilka razy w tygodniu:** nabiał

# Warzywa na wigilijnym stole

Warzywa to podstawa - im bardziej kolorowo, tym większa różnorodność witamin i minerałów.

## Sałatka jarzynowa

Dla zachowania większej ilości cennych składników, najlepiej warzywa korzeniowe ugotować na parze w sposób al dente lub upiec w piekarniku (technika kulinarna szczególnie polecana osobom z insulinoopornością). Dodatkowo, schłodzona sałatka jarzynowa ma mniejszy indeks glikemiczny (schłodzenie produktów skrobiowych zwiększa zawartość skrobi opornej, rodzaju błonnika, spowalniającego po posiłkowy wzrost cukru we krwi).

## Groch z kapustą

Kapusta, cebula i czosnek to warzywa zawierające glutation – silny antyoksydant istotny w diecie przeciwzapalnej, proplodnościowej. Dodatkowo lepszy efekt przeciwzapalny osiągniemy poprzez dodatek przypraw takich jak: kurkuma, majeranek, lubczyk, estragon. Przyprawy i zioła również są źródłem antyoksydantów.

## Ryba po grecku

Z warzywami korzeniowymi i z dodatkiem passaty pomidorowej czy koncentratu pomidorowego to też danie o charakterze antyoksydacyjnym ze względu na sporą zawartość likopenu (obróbka termicznie działa tu na korzyść potencjału antyoksydacyjnego), szczególnie istotny dla poprawy jakości nasienia. Warto danie posypać obficie świeżą natką pietruszki (źródło kwasu foliowego i witaminy C).

## Barszcz czerwony

Czysty (niezabielany, na zakwasie) lub zupa grzybowa niezabielana śmietaną, a np. mlekiem 2%. Warto posiekać świeżą natkę pietruszki i obficie posypać na talerzu.

Można dodatkowo wzbogacić wigilijny stół o surowe warzywa jak: rukola, natka pietruszki, kielki, pomidorki koktajlowe, papryka czerwona. Dostarczymy wówczas odpowiednio: kwasu foliowego, błonnika, antyoksydantów: betakaroten i likopen. Szczególnie przy insulinooporności warto zadbać o surowe warzywa spowalniające wzrost cukru we krwi po mącznych wigilijnych daniach.







## Owoce na wigilijny stół

Szczególnie **drobne owoce jagodowe** o wysokim potencjale antyoksydacyjnym – można użyć mrożonych malin/ truskawek/ borówek/ jagód i dodać na świeżo jako dodatek do ciast np. do sernika.

**Owoce suszone** (do ciast zastępując część cukru) – źródło błonnika, ale z umiarem ze względu na skoncentrowane źródło cukrów prostych.

**Kompot z suszu:** jeśli zrobimy go bez dodatku cukru, miodu, a z dodatkiem przypraw przeciwzapalnych (kardamon, imbir, goździki, cynamon) to będzie wersja niskokaloryczna i o właściwościach prozdrowotnych.

**Owoce cytrusowe** (mandarynki, pomarańcze) z goździkami.







## Warzywa strączkowe

Źródło białka roślinnego, błonnika, witamin i minerałów. Na wigilijnym stole mogą pojawić się jako śląskie danie wigilijne zwane groch z kapustą.

## Pełnoziarniste produkty zbożowe

W potrawach wigilijnych najlepiej pod postacią: mąki orkiszowej, pełnoziarnistej, mąki z płatków owsianych, zarodków pszennych. Charakteryzują się one niskim indeksem glikemicznym i ładunkiem glikemicznym, więc unikniemy gwałtownych skoków cukru we krwi;

Pełnoziarniste produkty zbożowe są źródłem cynku, który wpływa na prawidłowe cykle menstruacyjne oraz prawidłowy rozwój jajników, a u mężczyzn ma korzystny wpływ na ilość i jakość nasienia. Cynk znajdziemy też w orzechach, mięsie i rybach. Pełnoziarniste produkty zbożowe na wigilijnym stole:

### **Krokiety**

Najlepiej bez panierki, a odgrzewane na dobrej patelni grillowej. Bazą masy naleśnikowej może być mąka pełnoziarnista, orkiszowa lub mieszanka pszennej i pełnoziarnistej razowej lub pszennej ze zmielonymi płatkami owsianymi. Może to być również dodatek zmielonych zarodków pszennych bogatych w antyoksydanty, białko roślinne i błonnik do mąki pszennej.

### **Pierogi z kapustą i grzybami**

Tak jak w przypadku krokietów – najlepiej jest mieszać mąki albo ciasto wykonać z mąki orkiszowej, pełnoziarnistej razowej. Unikajmy ponownego obsmażania na patelni. Można je podgrzać w piekarniku. Dodatkowo, zamiast masła, dzięki któremu pierogi nie skleją się ze sobą, można użyć niewielkich ilości oliwy z oliwek (uzyskamy działanie antyoksydacyjne).





## Słodkości

Unikajmy ciast, ciasteczek kupnych oraz tych domowych, robionych na margarynach twardych. To źródło tłuszczu trans, bardzo niekorzystnie wpływających na nasz organizm, w tym na płodność. Mąkę pszenną znów możemy zamienić na wcześniej wymienione składniki.

Nadmiar cukrów prostych przyczynia się do zaostrzenia stanu zapalnego w organizmie, stąd też najlepiej zachować umiar w spożyciu ciast i deserów wigilijnych. Można też cukier zastąpić ksylitolem lub erytrytolem, część cukru można zastąpić owocami suszonymi lub świeżymi (np. pulpa z pomarańczy).

### Kutia i makiełki

To też deser. I tu zamiast gotowej, kupnej masy makowej – lepiej zrobić taką masę samemu. Mak to bogactwo wapnia, więc jak najbardziej będzie polecany, ale uwaga na ilość dodawanego miodu i owoców suszonych -> to także są cukry proste, których powinno być jak najmniej. Owoce suszone bronią się dodatkową zawartością minerałów, witamin i błonnika, ale sprawdzajmy na opakowaniu skład bakalii, czy nie ma tam dodatku cukru, czy utwardzanych olei roślinnych.







## Orzechy, nasiona i oleje roślinne

Nasiona i orzechy są źródłem białka roślinnego, błonnika oraz witamin i minerałów. Warto je uwzględniać do wigilijnych potraw jako dodatek do kutii, makiełek, ciast.

**Oliwa, olej rzepakowy, olej sezamowy, olej z pestek dyni, olej z orzecha włoskiego polecają się na Wigilię!** To źródła niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, wpływające korzystnie na parametry metaboliczne i hormonalne. Oleje zawierają wit. E, która jest silnym antyoksydantem.

Co zaś tyczy się olei w potrawach wigilijnych warto postawić na oliwę z oliwek extra virgin (ma wysoki potencjał antyoksydacyjny), a jeśli smak nam nie do końca pasuje w tym szczególnym dniu, to wówczas sam olej rzepakowy też będzie ok. Zamiennie dla majonezu w sałatce jarzynowej można użyć jogurtu greckiego z musztardą lub do jogurtu naturalnego dodać majonez w stosunku 3:1.







## Ryby chude i tłuste ryby morskie

To podstawa wieczerzy 24 grudnia i istotna kwestia diety proplodnościowej. Białko rybnie sprzyja płodności, dodatkowo tłuste gatunki ryb morskich (łosoś, halibut, ale i karp) to bogactwo kwasów omega-3 działających silnie przeciwzapalnie. Odpowiadają one również za gospodarkę hormonalną i regulację cykli menstruacyjnych, u mężczyzn dodatkowo zapobiegają stresowi oksydacyjnemu, który wpływa na nieprawidłową budowę plemników. Ryby to także witaminy z grupy B – między innymi B6 i B12 – niezbędne przy hiperhomocysteinemii, współwystępującej często w niepłodności. Są one także źródłem cynku, koenzymu Q10 i selenu – ważne składniki w męskiej diecie na poprawę jakości nasienia. I tak więc warto by na wigilijnym stole pojawiły się:

### Karp

Lepiej pieczony, grillowany lub w galarecie niż smażony w panierce z mąki pszennej/bułki tartej. Ewentualnie panierkę tradycyjną można zamienić na wcześniej wspomnianą mieszanką mąki pszennej z zarodkami pszennymi lub mąkę ze zmielonych płatków owsianych. Warto tu pamiętać, iż panierka wchłania spore ilości tłuszczu z patelni, a więc zwiększa się znacznie kaloryczność potrawy a nie trudno w tym dniu o dodatni bilans kaloryczny.

### Inne ryby

Oprócz karpia na Wigilię może się pojawić inna ryba jak np. dorsz pieczony z duszonymi warzywami korzeniowymi i z dodatkiem koncentratu pomidorowego, czy łosoś/ halibut pieczony z dodatkiem natki pietruszki, imbiru i soku z cytryny.

\* wspomniana wcześniej ryba po grecku z dodatkiem passaty pomidorowej to też danie o charakterze antyoksydacyjnym.





### **Śledzie**

Zamiast sosu śmietanowo-majonezowego, obfitującego w nasycone kwasy tłuszczowe (zwiększające stan zapalny w organizmie), warto dodać niewielkie ilości oleju rzepakowego lub oliwę z oliwek. Śledź to tłusta ryba morska obfitująca w omega-3, jedzona z ości będzie źródłem witaminy D3. Warto do marynaty dodać przypraw o silnym potencjale antyoksydacyjnym – imbir, cynamon, goździki. To podstawa diety proplodnościowej.

## Nabiał o średniej zawartości tłuszczu

Produkty mleczne w diecie śródziemnomorskiej również pojawiają się w 1-2 posiłkach w ciągu dnia. W wigilię pojawią się one najczęściej w deserach i ciastach. W kontekście diety proplodnościowej nie wybierajmy nabiału niskotłuszczowego czy 0% tłuszczu. Jednakże jak we wszystkim należy zachować umiar.





## Uszka z kapustą i grzybami (285 kcal/porcja)

### Przepis na 6 porcji

- Kapusta kiszona – 300g (3 niepełne szklanki)
- Woda – 250 ml (szklanka)
- Mąka pszenna, typ 500 – 240g (niepełne 1,5 szklanki)
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista – 195g (szklanka i 4 łyżki)
- Cebula – 50g (1/2 szt.)
- Grzyby suszone – 20g (garść)
- Oliwa z oliwek – 10ml (łyżka)
- Kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

#### Farsz:

1. Grzyby ugotować do miękkości i drobno skroić.
2. Drobno posiekać cebulkę i poddusić.
3. Kapustę ugotować pod przykryciem, aż zmięknie, wycisnąć z niej sok i drobno poszatkować.
4. Grzyby, kapustę i cebulkę połączyć, dodać liść laurowy.
5. Doprawić do smaku solą, kurkumą i pieprzem.

#### Ciasto:

1. Wymieszać składniki na ciasto (mąka i sól), porcjami dodawać wodę, aż do uzyskania sprężystej konsystencji.
2. Odstawić ciasto na 15 minut pod przykryciem.
3. Cienko rozwałkować i pokroić na małe kwadraty o bokach około 5 cm.
4. Na każdy kwadrat nałożyć łyżeczkę farszu i złożyć w trójkąt.
5. Jednakowe boki trójkąta skleić ze sobą, aby powstały uszka.
6. Gotować je w osolonej wodzie, aż do wypłynięcia uszek na powierzchnię.





## Barszcz czerwony do picia (116 kcal/porcja)

- Burak – 150g (1 szt.)
- Olej rzepakowy – 5ml (łyżeczka)
- Czosnek (ząbek)
- Ocet winny – 3ml (niecała łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

Buraki wrzucić do garnka, zalać wodą. Dodać ocet, ziele angielskie, pieprz w kulkach i liście laurowe. Gotować, aż buraki zmiękną. Przyprawić solą i pieprzem. Przecedzić przez sito.

## Karp pieczony w folii (98 kcal/porcja)

- Karp, świeży - 50g
- Oliwa z oliwek - 3ml
- Czosnek, rozmaryn, pieprz, sól

### Sposób przygotowania:

1. Filet z karpia dokładnie umyć i natrzeć niewielką ilością oliwy oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić pieprzem ziołowym i niewielką ilością soli.
2. Włożyć do rękawa do pieczenia razem z gałązką rozmarynu (może być rozmaryn suszony).
3. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20-30 minut. Podawać na talerzu z plasterkami cytryny, dodatkowo skropić.



## Orkiszowe pierogi z kapustą i grzybami

(162 kcal/porcja)

### Przepis na 6 porcji

- Mąka orkiszowa – 240g (niecałe 2 szklanki)
- Kapusta kiszona – 220g (2 szklanki)
- Pieczarki – 100g (5 dużych szt.)
- Cebula – 100g (1/2 szt.)
- Olej rzepakowy – 10ml (łyżka)
- Majeranek

### Sposób przygotowania:

1. Mąkę wysypać na stół, dodać olej i ciepłą wodę (objętość o połowę mniejszą niż mąki). Wyrobić ciasto, gdy będzie za twarde dodać wodę, gdy za kleiste - mąki.
2. Zagniecione ciasto odstawić na chwilę pod ściereczką.
3. Kapustę ugotować, z grzybami. Cebulę podsusić i wymieszać z kapustą. Doprawić farsz według uznania.
4. Rozwałkować ciasto, wyciąć pierogi, nałożyć farsz i dokładnie skleić. Gotować we wrzątku około 3 minuty od wypłynięcia.

## Ryba po grecku

(262 kcal/porcja)

### Przepis na 2 porcje

- Por – 280g (2 całe szt.)
- Seler korzeniowy – 240g (mała szt.)
- Dorsz świeży, filet bez skóry – 200g (2 filety)
- Passata pomidorowa – 200ml (3/4 szklanki)
- Marchew – 90g (2 szt.)
- Pietruszka korzeń – 50g (mała szt.)
- Pietruszka liście – 12g (czubata łyżka)
- Oliwa z oliwek – 12ml (łyżka)
- Cynamon

### Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa zetrzeć na tarce. Przełożyć do garnka, zalać passatą i doprawić solą, pieprzem i cynamonem.
2. Dusić do miękkości, pod koniec dodając oliwę.
3. Rybę upiec w piekarniku (w rękawie z dodatkiem soku z cytryny, lubczyku i soli).
4. W naczyniu przekładać kolejno rybę, warzywa, rybę, warzywa. Na wierzch obsypać natką pietruszki.





## Kompot z suszu (63 kcal/porcja)

### Przepis na 6 porcji

- Pomarańcza – 200g (1 szt.)
- Cytryna – 80g (1 szt.)
- Jabłka suszone – 30g (3 plastry)
- Śliwki bez pestek, suszone – 21g (3 szt.)
- Morele suszone – 16g (2 szt.)
- Figi suszone – 14g (1 szt.)
- Cynamon

### Sposób przygotowania:

1. Suszone owoce opłukać, odsączyć i zalać przegotowaną wodą. Odstawić na 3–4 godziny.
2. Sparzyć pomarańczę i cytrynę, pokroić je w plastry. Dodać do napęczniałych owoców. Wrzucić korę cynamonu i goździki.
3. Gotować na małym ogniu około 25 minut, uważając, by owoce się nie rozpadły.

Schłodzić i przelać do szklanej salaterki lub dzbanka.



## Salatka jarzynowa (130 kcal/porcja)

### Przepis na 6 porcji

- Jogurt grecki – 250g (12,5 łyżki)
- Seler korzeniowy – 200g (1/2 szt.)
- Ogórek kiszony – 180g (3 szt.)
- Ziemniaki – 140g (2,5 szt.)
- Jaja kurze całe – 112g (2 szt.)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy – 100g (3/4 szklanki)
- Pietruszka, korzeń – 100g (duża szt.)
- Marchew – 90g (2 szt.)
- Pietruszka, liście – 24g (2 czubate łyżki)
- Musztarda – 10g (łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

1. Marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki ugotować na parze.
  2. Ugotować jajka.
  3. Wszystkie składniki skroić w drobną kostkę.
  4. Wymieszać z jogurtem, musztardą, pieprzem, niewielką ilością soli, kurkumą.
- Obficie posypać natką pietruszki.

## Kapusta z grochem (184 kcal/porcja)

### Przepis na 6 porcji

- Kapusta kiszona – 500g (4,5 szklanki)
- Groch, nasiona suche – 240g (szklanka + 2 łyżki)
- Cebula – 100g (1/2 szt.)
- Grzyby suszone – 40g (2 garści)
- Olej rzepakowy – 10ml (łyżka)
- Majeranek, kurkuma, pieprz czarny, kminek mielony

### Sposób przygotowania:

1. Oplukać groch na sitku i namoczyć przez ok. 12 godzin. Następnie odcedzić i zalać wodą ok. 2 cm powyżej powierzchni grochu. Gotować ok. 30 minut i odcedzić.
  2. Namoczyć grzyby przez 2 godziny, odcedzić, dolać 1/2 litra wody i gotować przez 30 minut. Odcedzić, ale nie pozbywać się wody - zostawić ją do gotowania kapusty.
  3. Pokroić drobno grzyby.
  4. Zeszkląć pokrojoną drobno cebulę. Dodać grzyby i dusić razem ok. 3 minuty.
- Odstawić.
5. Do garnka dodać kapustę i wodę z grzybów. Dusić pod przykryciem ok. 30 minut, od czasu do czasu mieszając.
  6. Dodać groch, grzyby oraz kminek i gotować razem ok. 15 minut.
  7. W razie konieczności delikatnie podlać wodą. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem, kurkumą do smaku.





## Piernik marchewkowy (154 kcal/porcja)

### Przepis na 12 porcji

- Mąka owsiana pełnoziarnista – 260g (niepełne 2 szklanki)
- Marchew – 200g (2 duże szt.)
- Mleko spożywcze 2% – 150ml (mniej niż 3/4 szklanki)
- Jaja kurze – 112g (2 szt.)
- Miód pszczele – 72g (3 łyżki)
- Olej rzepakowy – 25ml (2,5 łyżki)
- Kakao 16% proszek – 20g (2 łyżki)
- Ksylitol – 14g (łyżka)
- Karob, proszek do pieczenia

### Sposób przygotowania:

#### Ciasto:

1. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce z małymi oczkami.
2. Jajko zmiksować w całości do uzyskania puszystej konsystencji.
3. Dodać miód, mąkę owsianą (zmieloną w młynku do mielenia kawy płatki owsiane), mleko, przyprawy oraz kakao. Miksować składniki razem.
4. Do gładkiej masy dodać proszek do pieczenia, sodę oraz marchewkę.
5. Ciasto przelać do formy „keksówki” wyłożonej papierem do pieczenia lub użyć formy silikonowej.
6. Piec w nagrzanym do 160 stopni piekarniku przez około 45 minut.

#### Polewa:

1. W rondelku podgrzać lekko olej, dodać ksylitol, karob oraz 2 łyżki wody.
2. Mieszać składniki, aż się połączą.
3. Dodawać wody do osiągnięcia jednolitej konsystencji.
4. Gotowy piernik poleać ciepłą polewą czekoladową.



## Kutia

(278 kcal/porcja)

### Przepis na 3 porcje

- Napój kokosowy bez cukru – 125ml (1/2 szklanki)
- Pszenica, ziarno – 50g (3-4 łyżki)
- Mak niebieski – 30g (3 łyżki)
- Miód pszczeli – 24g (2 łyżki)
- Morele suszone – 24g (2 łyżki)
- Migdały w płatkach – 20g (2 łyżki)
- Skórka pomarańczy – 20g (1 łyżka)
- Orzechy włoskie – 20g (2 łyżki)
- Żurawina suszona – 12g (łyżeczka)
- Daktyle suszone – 10g (2 szt.)
- Cynamon, ekstrakt waniliowy

### Sposób przygotowania:

1. Do ugotowanej pszenicy, dodać namoczone wcześniej (zalne wrzątkiem i moczone przez 1-2 godziny) daktyle, morele, żurawinę.
2. Mak wypłukać, zalać wodą, żeby tylko lekko przykrywała mak i zagotować. Odać wodę i ponownie mak zalać– tym razem mlekiem kokosowym. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu przez godzinę. Po tym czasie, można masę zmiksować lub zmielić w maszynce, ale nie jest to konieczne.
3. Suszone, wymoczone owoce drobno posiekać. Orzechy i migdały posiekać.
4. Wszystkie składniki połączyć, doprawić wanilią i cynamonem, dodać miodu i posypać skórką pomarańczową.

## Świąteczne serniki

(144 kcal/porcja)

### Przepis na 6 porcji

- Ser twarogowy półtłusty – 400g (13 plastrów)
- Maliny mrożone – 250g (2 szklanki)
- Jaja kurze – 56g (1 szt.)
- Skrobia ziemniaczana – 50g (2 łyżki)
- Cukier – 30g (3 łyżki)

### Sposób przygotowania:

1. Wszystko razem wymieszać (oprócz malin) i przełożyć do foremek do muffinek. Piec około 30 minut.
2. Schłodzić w lodówce około 2 godzin i podać z musem z malin.







## Śledzie korzenne (180 kcal/porcja)

### Przepis na 4 porcje

- Śledź – 200g (2 płyty)
- Olej rzepakowy/oliwa – 10ml (1 łyżka)
- Cebula – 100g (1/2 szt.)
- Musztarda – 20g (1 łyżka)
- Sok cytrynowy, imbir mielony, kardamon, cynamon, ziele angielskie, goździki (mielone), pieprz mielony, liść laurowy, anyż mielony.

### Sposób przygotowania:

1. Śledzie moczyć w wodzie przez parę godzin. Osuszyć i pokroić na mniejsze części pod ukosem. Posypać pieprzem.
2. Cebulkę pokroić w piórka.
3. Przygotować zalewę: wymieszać olej z sokiem z cytryny, musztardą. Liście laurowe, ziele angielskie, anyż i goździki uprażyć na patelni. Dodać do zalewy przyprawy: cynamon, kardamon, ziele angielskie, imbir i goździki. Doprawić solą i pieprzem.
4. Układać śledzie w słoiku, naprzemiennie z cebulą. Dolać zalewę. Przy ściankach słoika ułożyć liście laurowe, a na wierzchu anyż. Pozostawić w lodówce pod przykryciem na 2-3 dni.

