

# MATJESSILL

## (ARINGA MARINATA)



*immagine tratta da <http://www.alimentipedia.it/cucina-svedese.html>*

### INGREDIENTI

10 filetti di aringa salata, immersi per una notte in una miscela di latte e acqua  
1 cipolla rossa affettata sottilmente  
1 carota tagliata  
1 anice stellato  
7 – 8 grani di pepe nero  
7 – 8 grani di pepe bianco  
8 chiodi di garofano  
1 cucchiaio di semi di senape  
3 foglie di alloro  
3 cucchiaini di zucchero  
2 dl. acqua bollente  
0,5 dl. di aceto o più

### PREPARAZIONE

- Mettere lo zucchero e le spezie in una ciotola e mescolare con acqua bollente.
- Aggiungere l'aceto.
- Posizionare l'aringa, la cipolla rossa e la carota a strati in un barattolo di vetro. Versarvi la marinata.

- Lasciare riposare per quattro giorni in frigo prima di servire.