

Sezon na matiasy holenderskie zaczyna się z końcem maja i trwa do lipca. Śledzie matiasy to tzw. śledzie „dziewicze”, które nie złożyły jeszcze ikry i mlecza. Ich mięso jest niezwykle delikatne, smaczne oraz zawiera ogromną ilość kwasów tłuszczowych omega 3. Patroszony w bardzo charakterystyczny sposób matias holenderski przechowywany jest w dębowej beczce w lekko słonym roztworze.

Matias holenderski gdzie kupić

Matias holenderski można spożywać w czystej formie bez jakiegokolwiek przeróbki. W Holandii mieszkańcy łykają śledzie holenderskie, jak pelikany. Bez jakichkolwiek dodatków. Popijają je szklaneczką ginu. W Niemczech filety matiasa kupuje się na targu. Najczęściej od rodowitego Holendra. Podaje się je z ziemniakami w mundurkach. W daniu nie może zabraknąć sosu jogurtowego z dodatkiem cebuli, ogórka w occie oraz jabłka. W Polsce coraz częściej śledzie holenderskie można kupić na bazarkach z ekologiczną żywnością. Na szczęście ludzie, ceniący sobie wyjątkowe smaki oraz zdrowe odżywianie, nie muszą odmawiać sobie holenderskich matiasów.

Matiasy holenderskie przepisy

Matias po szwabsku

- 8 podwójnych filetów
- 1 jabłko
- 1 mała cebula
- 2 duże ogórki w occie
- 200 ml greckiego jogurtu
- 2 duże łyżki majonezu
- Pieprz, sól, odrobina cukru, ocet

Śledzie delikatnie płuczemy pod zimną wodą i odkładamy na papierowy ręcznik, aby obeschły. Jabłko oraz ogórki kroimy w kostkę. Cebulę drobno siekamy. Składniki mieszamy z jogurtem oraz majonezem. Doprawiamy do smaku pieprzem, solą, cukrem oraz octem. Do słodko kwaśnego sosu wkładamy osuszone matiasy. Całość odkładamy na pół godziny, aby wszystko przeszło smakiem. Podajemy z ziemniakami gotowanymi w mundurkach.

Bułka rybaka

- 1 bułka pełnoziarnista
- 2 podwójne filety z matiasa
- 1 mała cebula
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka keczupu
- sól, pieprz, odrobina chili

Majonez oraz keczup mieszamy na gładką, jednolitą masę. Doprawiamy do smaku przyprawami. Bułkę kroimy w poprzek i pieczemy na grillu z obu stron. Na wewnętrzną stronę nakładamy krążki cebuli. Smarujemy je ostrym sosem. Tak przygotowaną bułkę przekładamy śledziem holenderskim. Spożywamy bezpośrednio po przygotowaniu.

Kanapki ze śledziem i pastą z awokado

- 4 kromki ciemnego pieczywa
- 1 awokado
- 4 filety z matiasa
- 2 łyżki soku z cytryny
- Ząbek czosnku
- Pieprz, sól

Wycinamy miąższ z awokado, skraplamy sokiem z cytryny. Połowę awokado kroimy na średniej wielkości kostkę. Resztę rozdrabniamy widelcem na jednolitą masę. Mieszamy wszystko razem. Dodajemy drobno posiekany czosnek. Doprawiamy pieprzem, solą, ewentualnie dodatkową porcją cytryny. Pieczywo pieczemy na grillu. Każdą kromkę smarujemy pastą z awokado i nakładamy na nią filet ze śledzia holenderskiego.

Matias z czerwoną papryką i oliwkami

- 2 czerwone papryki
- 100 g czarnych oliwek
- Ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z cytryny, pieprz i sól

Paprykę pieczemy w piekarniku. Pozbywamy się nasion oraz skórki. Rozrywamy ją na cienkie paski. Dodajemy do niej drobno posiekany czosnek, pokrojone w krążki oliwki oraz pokrojonego w grubą kostkę śledzia holenderskiego. Doprawiamy oliwą, sokiem z cytryny oraz przyprawami. Podajemy ze świeżym pieczywem.