



**M** unkebo  
**M** and  
**M** ad, der simrer

21. december 2023

## Frokostret

### Stegte sild i eddike (8 personer).

**Ingredienser:** 8 ferske dobbelt sildefileter, 2 spsk dijonsennep, 4 spsk små dildkviste, 1½ tsk groft salt, friskkværnet peber, 3 spsk rugmel, 25 g smør.

**Eddikelage:** ¼ l lagereddike, 150 g brun farin, 1 zittauerløg i tynde ringe, 1 gulerod i tynde skiver, 1 laurbærblad, 10 sorte peberkorn.

### Sådan gør du:

#### Stegte sild

Klip finnerne af sildefileterne og fjern eventuelle ben. Skyl fileterne og læg dem med kødsiden opad.

Dup fiskekødet tørt med et stykke køkkenrulle - skindsiden skal være fugtig for at rugmelet hænger ved.

Smør sildefileterne med sennep og fordel herpå dildkviste, salt og peber. Fold hver sildefilet sammen en gang på tværs og vend dem i rugmel.

Lad smørret blive gyldent i en pande og steg sildefileterne ved jævn varme ca. 3 min. på hver side. Læg de stegte sild i et dybt fad.

#### Eddikelage

Bring eddike og de øvrige ingredienser i kog. Hæld den varme lage over sildene og stil dem tildækket på køkkenbordet i ca. 1½ time.

Server de lune sild i lagen. Giv rugbrød til.

