

ALT.

Foto: Lars Ranek | Stegt sild med rødbedesalat

Sild opskrift med rødbedesalat

Stegt sild med rødbedesalat



© 4 PERSON(ER)

Af Trine Hahnemann

25. sep. 2009 | MAD | ALT FOR DAMERNE

Ingredienser

*2 spsk dijonsennep**8 sildefileter**100 g rugmel**smør til stegning.*

Rødbedesalat:

*300 g meget små rødbeder eller rødbeder i tern**2 spsk vindrukerneolie**saft 1 økologisk citron*

2 forårsløg skåret i tynde skiver
4 spsk finthakket kruspersille
salt og friskkværnet peber.

Servering:

Rugbrød

Dijonsennep

Sådan gør du

Sautér rødbeder i olie i 15 minutter, tilsæt citronsaft de sidste par minutter og lad det stege, så det bliver lidt glaseret – det er sukkeret fra rødbederne, der forenes med citronsaften. Tag det af varmen og vend forårsløg og persille i.

Smør sennep på indersiden af sildefileterne, luk dem på langs og vend i rugmel. Steg fileterne i smør på begge sider ca. 2-3 minutter på hver side, men hold øje med dem, for de skal steges lige tilpas, så de hverken er rå indeni eller falder fra hinanden.

Servér sildefileterne varme med den lune salat samt rugbrød og dijonsennep.



[Giv din bedømmelse](#)

TIP

Bruger du små friske sommerrødbeder, kan du lade lidt af toppen blive på – de skal bare vaskes grundigt.

Løs krydsord online!

wordy

KUN 20 KR.