

Kronborgsild m. grøntsagstern

Ingredienser til 1 stort glas

10 ferske sildefileter

Lage:

2 dl æble-cider eddike

2 dl rørsukker

10 hele peberkorn

½ dl tomatpuré

1 tsk allehånde

2 knuste laurbærblade

2 tsk tørret dild

Grøntsager i tern:

1 dl gulerødder

½ dl rød (foto) eller grøn peberfrugt

½ dl rødløg

½ dl blegselleri



Layout, foto: Janne Aarre 2014 golfognatur.dk
Dele af opskriften er fra det gode køkken på Konventum

fremgangsmåde:

Filetterne skylles og drysses med salt på kødsiden. Lad dem trække i ca. 30 min. så noget af vandet drænes ud af sildene.

Lages blandes og koges op. Grøntsagerne tilsættes og koger med i lagen. Grøntsagerne skal være "al dente".

Skyl saltet af sildene, dup dem, skær dem i bidder og læg dem i et skoldet patentglas.

Lagen hældes over sildene og patentglasset lukkes.

kommentar:

Sildene kan spises straks, men smagen bliver mere intens hvis man stiller dem i køleskabet 1 dags tid.

Første gang jeg lavede sildene skar jeg dem ikke ud i bidder (se billedet), men lagde dem hele i et fad. Det er mere hygiejnisk hvis man bruger eet glas og sildene er i bidder.

Velbekomme