

Stegte sild

Tilberedningstid: ca. 15 min

Personer: 2

Du skal bruge:

4 sildefileter

rugmel

1/2 løg

SU tip: sildefileter kan købes billigt hos fiskehandleren

Sådan gør du:

- Vend fileterne i rugmel, tilsat salt og peber.
- Steg dem i olie/smør, ca. 3 min på hver side.
- Pynt med rå løgringe inden servering.

Forslag til tilbehør:

Frokost: rugbrød, karrysalat, drueagurker og kapers

Aften: ovnstegte kartofler/rodfrugter og evt. en dip.

Sildene kan også serveres med kogte kartofler og smørsovs eller hvidløgssmør.