

Sild og grønsager i fad

4 personer

Ingredienser:

- 25 g Smør
- 2 Zittauerløg i tykke skiver
- 1 Grøn squash i tern
- ½ tsk. Groft salt
- 4 Kviste frisk timian
- 3 Tomater
- 1 dl Vand
- ¾ dl Piskefløde 38%
- 1 tsk. Lys saucejævner
- 4 tsk. Friskpresset grapefrugtsaft
- 1 tsk. Groft salt
- Friskkværnet peber
- 6 Udbenede ferske dobbelt sildefileter eller 4 makreller
- 3 tsk. Stærk sennep



Tilbehør

Kartofler 800 g

Sådan gør du:

Lad smørret smelte i en pande. Svits løg og squash i ca. 2 . Drys med salt og timianblade og hæld blandingen i et fladt ovnfast fad. Rist tomatskiverne i resten af stegesmørret og læg dem i en stribe ovenpå løg blandingen. Kog panden af med vand og piskefløde, tilsæt saucejævner og kog saucen godt igennem. Smag til med grapefrugtsaft, salt og peber og fordel saucen over grøntsagerne. Skyl sildene og smør kødsiden med sennep og fold sildene sammen 1 gang på tværs. Anbring dem i en række i fadet. Steg retten midt i ovnen.

Stegetid

Ca. 25 min. ved 200°.