

Ovnstegte sild med vindruesirup

Hold 1

Fakta

- Tilberedningstid: 30 minutter
- Arbejdstid: 40 minutter
- Opskrift til 4 personer
- Sæson: Efterår, Vinter
- Måltider: Aftensmad
- Kategorier: Fisk

Du skal bruge
400 g rensede sildefileter
1 tsk. groft salt
peber
40 g dild/broncefenikel
30 g pinjekerner eller hakkede mandler
½ dl rugmel
1 spsk. olie, fx olivenolie eller kold presset rapsolie

Vindruesirup
4 dl vindruesaft
1 spsk hvidvinseddike
2 spsk sukker
2 løg
2 æbler
1 tsk salt
peber

Tilbehør

Flødestuvet spinat.
1000 g Frisk spinat
30 g smør
1½ spsk hvedemel
1 dl piskefløde
salt
peber



Sådan gør du.

Smelt smør i en gryde. Tilsæt spinat og varm den til den falder sammen, drys mel over og rør det godt ind i spinaten.

Tilsæt piskefløde og kog spinaten ved svag varme uden låg i 5-6 min. Smages til med salt og peber.

Klip finnerne af sildefileterne. Krydr fiskene med 1 tsk. salt og peber. Fordel hakket broncefennikel og mandler i dem og luk dem sammen. Læg sildene i en smurt ovnfast fad. Lav evt. nogle snit i sildene. Drys rugmel over og dryp med olivenolie. Stil sildene i ovnen ved 200 grader ca. 20-25 min. på midterste ovnribbe til de er gennemstegte.

Kog vindruesaft, æbleeddike og sukker ned til det halve. Skær løgene i både. Skær æblerne i både, og fjern kernehuset. Kom løg, æblebåde og de snittede salatblade i siruppen. Kog det med 5 min. Smag til med 1 tsk. salt og peber. Server æblesiruppen til sildene sammen med den stuede spinat.

Velbekomme – Einar Helge, og Jan