

Sild Provence

4 personer

Ingredienser:

- 8 udbenede ferske sild
- ca. 75 g smør
- 6 skalotte løg
- Frisk basilikum eller persille
- salt
- 2-3 spsk. rugmel
- 3-4 tomater
- Paprika
- 1-2 fed hvidløg
- ¾ kg champignon
- 2 spsk. citronsaft
- ½-1 dl vand

Fremgangsmåde:

Klip rygfinnerne af sildene og se efter for ben. Drys fileterne med salt og lad dem trække 10 min.

Skær skalotteløg i tynde skiver og brun dem i lidt af fedtstoffet, til de er gyldne og klare. Drys lidt salt over og tag dem af panden.

Bland finthakket hvidløg med de brunede løg.

Skyld sildene og tør dem med papir fra køkkenrullen. Læg en kvist frisk basilikum eller persille i hver sild. Giv hver sild 2 snit og vend dem i rugmel krydret med salt og paprika. Kom mere smør på panden og rist først de rensede skiveskårne champignoner. Tag dem op og læg dem i et velsmurt ovnfast fad. Tilsæt evt. mere fedtstof til panden. Brun sildene på begge sider og tag dem straks af panden.

Læg dem over champignonerne. Læg tomatbåde langs kanten, og de brunede løg over sildene. Kog panden af med vand og citronsaft og hæld afkoget over retten. Drys hakket basilikum eller persille over, eller en blanding af begge dele. Dæk fadet med låg eller folie. Stil fadet på ovnrysten midt i ovnen ved 200 grader i 15-20 minutter.

Servering:

Server retten med sprød lun flüte til

