

## STEGTE SILD I EDDIKE ( 12 stk.)

### *Ingredienser:*

1 kg. sildefiléter  
3 dl. rugmel  
olie

### Lage:

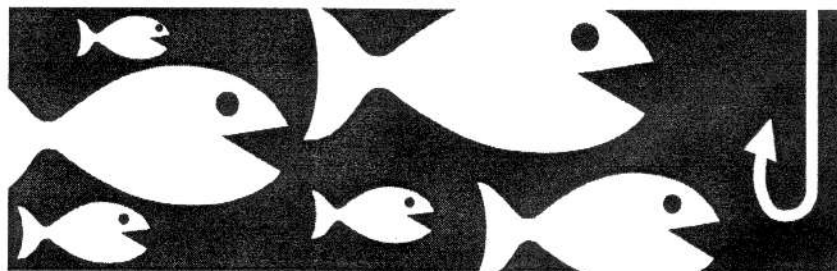
6 dl. eddike  
5 dl. vand  
1 løg ( 60 gr.)  
sødemiddel  
salt og peber.

### *Fremgangsmåde:*

1. Sildefiléterne vendes i rugmel og lægges på en bageplade med bagepapir.
2. Derefter pensles de med lidt olie og krydres med salt og peber.
3. Bages i ovnen ca. 10 – 15 min. ved 200 gr.

1. Kog eddike, vand og løg i tern godt sammen.
2. Smag til med sødemiddel, salt og peber.

1. Læg sildene i et fad.
2. Hæld lagen over, og stil sildene koldt.
3. Lad dem trække, gerne til næste dag.



Fiskeretter - S



Livsstilscentret  
Brødstrup Sygehus