



**M** unkebo  
**M** and  
**M** ad, der simrer

19. december 2013

## Frokostret

### Stegte sild



#### Ingredienser:

Halvanden eller to sildefileter pr. person, mel, vand, et æg, rugmel, margarine til stegning, zittauerløg og purløg. Til lagen: ½ dl olie, 1 dl ketchup + tomatpasta, 3 spsk eddike, 5 spsk sukker, 3 tsk karry, ½ tsk peber, ½ tsk sennepspulver.

Halve sildefileter skylles. En tynd meljævning af vand og mel piskes med et æg. Sildene dryppes i meljævningen og paneres i rugmel. Steg sildene på en varm pande.

Ingredienserne til lagen røres sammen og trækker lidt. Lagen er tyktflydende.

Sildene lægges i et fad, lagen hældes over og det hele trækker et døgn.

Lige før servering pyntes med halve ringe rå løg og fintklippet purløg.