



Hovedret

Stegte sildefileter med bløde løg, aspargeskartofler og persillesauce.

Ingredienser:

Antal personer: 4

8- 900 gr.	Sildefileter
400 gr.	Løg
100 gr.	Smør/margarine/olie
1 kg.	Aspargeskartofler
1 pot.	Persille
1 kop.	Rugmel
Ca. 5 dl.	Mælk
	Salt & peber fra kværn

Fremgangsmåde:

Pil løgene og skær dem i skiver. Smelt 50 gr. fedtstof på en pande, hæld løgene på panden, og lad dem simre ved svag varme, jo længere jo bedre, til de er bløde og pæne.

Skyl sildefileterne under rindende koldt vand, del dem i halve, så er de nemmere at håndtere, er der finner klippes de af og fjern evt. ben.

Læg dem til afdrypning i et dørslag, men de skal være fugtige, så melblandingen kan hænge ved. Bland melet med 1 tsk. groft salt og 1 tsk. friskkværnet peber. Vend sildefileterne heri.

Varm nu smør/olie godt op på en pande. Rør i blandingen, læg sildefileterne på og steg dem ved middelstærk varme i 4-5 minutter på hver side, (skindsiden først).

Vask kartoflerne, kog dem møre, pil dem og hold dem varme.

Til persillesovsen smelter du ca. 50 gr. smør/margarine i en gryde, og pisker 2 spsk. mel i. Tilsæt mælken, lidt af gangen, piskes godt sammen inden næste gang mælk. Giv dig god tid, lad gerne sovsen koge op for hver tilsætning. Lad herefter sovsen småsimre 5 minutter. Tilsæt det hakkede persille og 1 tsk. sukker og rør det sammen. Rør konstant så sovsen ikke brænder på. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Server retten med de stegte sild, der »drysses« med eddike, bløde løg, kartofler og persillesovs.