



Stegt sild m. tomat

Vi serverer stegt sild m. tomat sammen med andre småretter som frokostmåltid.

6 personer

Ingredienser

150 g sildefilet
2 spsk rugmel
15 g olie
salt
peber

Lage

½ dl eddike
1 spsk sukker
2 spsk vand
½ dl ketchup
45 g løg
½ tsk sennep
½ tsk karry

Fremgangsmåde

Sildefiléterne vendes i rugmel og lægges på en bageplade med bagepapir. Pensl med lidt olie og krydr med salt og peber.

Bages i ovnen ca. 10-15 min. ved 200 °C.

Imens koges eddike og sukker sammen. Afkøles let.

De øvrige ingredienser til lagen blandes i.

Læg sildene i et fad.

Hæld lagen over, og stil sildene koldt. Lad dem trække – gerne til næste dag.



Opskrift: Stegt sild m. tomat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (39 g)
Energi	2103 kJ	892 kJ	351 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	36,5 g	15,5 g	6,08 g
Mættede fedtsyrer	⚠ 4,87 g	2,07 g	0,81 g
Monoumættede fedtsyrer	⚠ 9,82 g	4,17 g	1,64 g
Polyumættede fedtsyrer	⚠ 5,77 g	2,45 g	0,96 g
Kulhydrat, tilgængelig	17,1 g	7,26 g	2,85 g
Sukkerarter	⚠ 8,4 g	3,56 g	1,4 g
Kostfibre	⚠ 2,92 g	1,24 g	0,49 g
Protein	24,6 g	10,4 g	4,09 g
Salt, NaCl	⚠ 0,74 g	0,32 g	0,12 g
Alkohol	⚠ 0,03 g	0,013 g	0,005 g