

Sild og grøntsager i fad

4 personer

Ingredienser:

- 25 g smør
- 2 zittauerløg i tykke skiver
- 1 grøn squash i tern
- ½ tsk groft salt
- 4 kviste frisk timian
- 3 tomater
- 1 dl vand
- ¾ l piskefløde
- 1 tsk lys saucejævner
- 4 tsk friskpresset grapefrugtsaft
- 1 tsk groft salt
- friskkværnet peber
- 6 udbenede ferske dobbelt sildefileter
- 3 tsk stærk sennep



Fremgangsmåde:

Lad smørret smelte i en pande. Svits løg og squash i ca. 2 . Drys med salt og timianblade og hæld blandingen i et fladt ovnfast fad. Rist tomatskiverne i resten af stegesmørret og læg dem i en stribe ovenpå løgblandingen. Kog panden af med vand og piskefløde, tilsæt saucejævner og kog saucen godt igennem. Smag til med grapefrugtsaft, salt og peber og fordel saucen over grøntsagerne. Skyl sildene og smør kødsiden med sennep og fold sildene sammen 1 gang på tværs. Anbring dem i en række i fadet. Steg retten midt i ovnen.

Stegetid:

Ca. 25 min. ved 200°.