

## Stekt salt sill med lök

4-6 pers.

8-12 salta sillfiléer utan skinn

3-4 gula lökar

2-3 dl grädde

Till panering vetemjöl och ströbröd

Lägg sillfiléerna i vatten kvällen före dem skall tillagas

Skölj av filéerna lägg de på en dagstidning lägg sedan en tidning till över och klappa försiktigt så att tidningarna suger upp allt överflödigt vatten

Skiva löken bryn den i en stekpanna strö på lite socker för smak och färg håll den varm

Blanda vetemjöl och ströbröd vänd filéerna i blandningen stek filéerna på båda sidor lägg dom i en eldfast form lägg löken över filéerna Vispa ur stekpannan med grädde håll den sedan över sillen och löken

Serveras med kokt skalpotatis och knäckebröd.  
(knäckebrödet tar bort eventuella sillben som fastnar i halsen)

Det finns saltade sillfiléer att köpa det besparar mycket tillagningstid om man slipper filea och flå sillen.

Färdigurvattnade sillfiléer rekommenderas inte dom är som regel ganska smaklösa.

Kulinariskt ordspråk.

Man kan laga mycket god mat utan grädde, men,  
**man kan aldrig ersätta grädde**