

Inspirerende retter med

SILD



SILDA

HAVETS SØLV

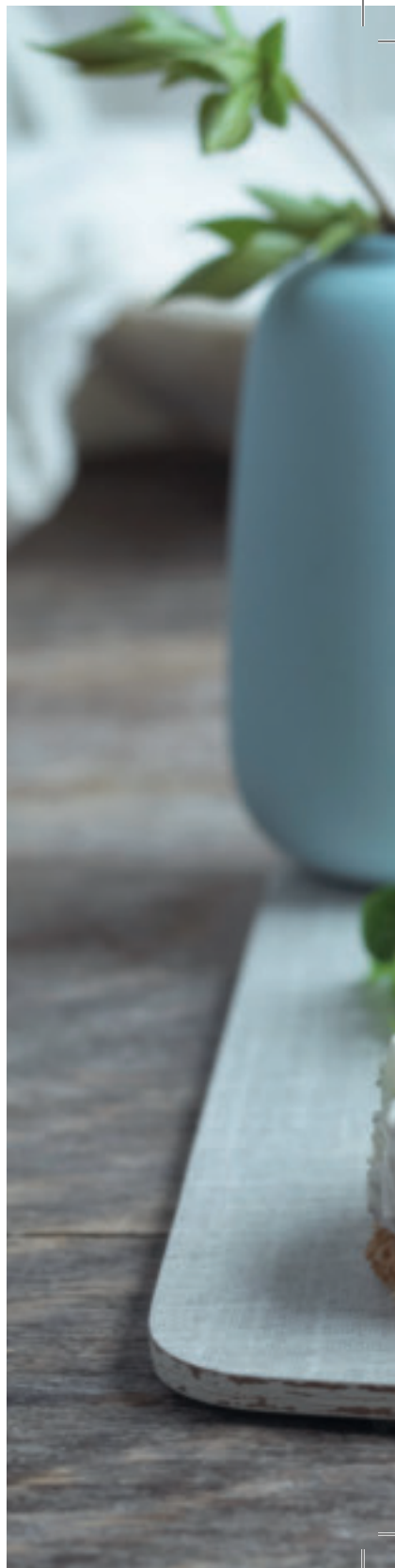
Sild er en delikatess som har lange tradisjoner i det nordiske kjøkkenet. Den er verdenskjent for sin høye kvalitet og vakre sølvglitrende farge. Historien om sild handler ikke bare om mat, men en eventyrlig historie om kystkultur, tradisjonelt fiske, råvarekunnskap og nytelse.

Tradisjonmat har fått sin renessanse i det moderne kjøkken, og her står silda for uendelige muligheter. Sild er delikat, sosial og sunn mat. Det er alltid populært å invitere gjester på sild, enten det er til et bugnende sildebord eller en fargerik tallerken. Bruk gjerne fantasien når du tenker tilbehør – med sild kan du nemlig gjøre nesten hva du vil. Serverer du den med et variert og rikt tilbehør, skaper du mange spennende smaksopplevelser.

I denne inspirasjonsfolderen har vi funnet fram til et utvalg smakfulle silderetter. Kanskje blir det et sildelag neste gang du skal ha gjester?

FAKTA OM SILD

Rikelig med flerumettede fettsyrer og ekstra mye marine omega 3-fettsyrer.
Fullverdig protein.
Vitamin A, D og B12 og mineralet selen.







4 porsjoner



Enkel



20 min





SALAT MED KRYDRET VARM SILD

INGREDIENSER

500g fersk sildefilet eller

4 doble matjessildfileter

½ rød chili

4 fedd hvitløk

6 ss olivenolje

2 ts paprikapulver

2 ts karri

1 ts sukker

2 ts ingefær, frisk

2 ss pinjekjerner

2 ss rødvinseddik

1 ss soyasaus

1 salathode

1 dl mynte, frisk

salt

TILBEHØR

grovt brød

FRAMGANGSMÅTE

Del sildefilet i biter. Rens chili og skjær i tynne ringer, og skjær hvitløk i skiver. Bland olje, krydder, sukker, revet ingefær, hvitløk og chili. Vend sildebitene godt i blandingen.

Surr pinjekjerner gylne i en tørr stekepanne, og ha dem over på et fat. Ha sildeblanding i stekepannen og la den steke i ca. 3-4 minutter ved middels varme. Smak til med rødvinseddik, soyasaus og eventuelt salt. Del opp salat og mynteblad og legg den varme sildeblanding og pinjekjernene over.

Server salaten mens den ennå er varm, med grovt brød ved siden av.

KRYDDERSILD MED HVITLØK OG TIMIAN

INGREDIENSER

2 glass kryddersild

4 fedd hvitløk

1 rødløk

2 dl crème fraîche

1 sitron

½ ts salt

2 ts sukker

¼ ts pepper

1 ts frisk timian

FRAMGANGSMÅTE

Finhakk hvitløk og rødløk. Bland crème fraîche med saften fra sitron, salt, sukker og pepper. Tilsett hvitløk, rødløk og timian, og smak til med sukker og ev. salt eller pepper. Hell laken av silden og bland sildebitene forsiktig med den nye sausen. Ha det hele over i et glass eller krukke og legg på lokk. Silden bør trekke et døgn i kjøleskap før den spises.

Silden er holdbar i kjøleskapet i ca. 1 uke.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min



KORIANDER- OG INGEFÆRSILD

INGREDIENSER

5 kryddersildfileter	1 ss korianderfrø
4 dl vann	1 bunt frisk koriander
3 ½ dl sukker	2 ss kapers
2 dl eddik, 7 %	2 ss eplecidereddik
1 rødløk	1 ts brunt sukker
50 g frisk ingefær	1 dl olivenolje

FRAMGANGSMÅTE

Smak på sildefiletene og legg dem i vann eller melk i et par timer dersom de er for salte. Kok opp vann og sukker, og rør til sukkeret er oppløst. Avkjøl og tilsett eddik. Legg sildefiletene i eddiklaken og la de ligge over natten i kjøleskap. Tørk sildefiletene og skjær dem i biter. Skjær rødløk i tynne skiver og ingefær i tynne strimler. Knus korianderfrø og bland dem sammen med rødløk, ingefær, koriander og kapers. Legg sild og løkblanding lagvis i et glass eller en krukke. Bland eplecidereddik, sukker og olivenolje, hell blandingen over silden og legg på lokk. Silden bør trekke et døgn i kjøleskap før den spises.

Silden er holdbar i kjøleskapet i ca. 2 uker.



4 porsjoner



Middels



30 - 40 min
+ 1 døgn



MARINERT MATJESSILD TIL GRILL

INGREDIENSER

4 doble matjessildfileter

MARINADE

2 ss frisk ingefær

2 fedd hvitløk

½ sitron

4 dl vann

1 dl soyasaus

2 ss honning

1 ts malt paprika

1 ss sesamolje

FRAMGANGSMÅTE

Finhakk eller riv ingefær og hvitløk, press saften av sitronen, og bland med de øvrige ingrediensene til marinaden. Del matjessilden slik at du får 8 fileter. Legg filetene i marinaden og la dem marinere i 30 minutter. Grill filetene på smurt grillfolie eller rett på grill.

Server med frisk salat med frukt og rømmedressing eller vinaigrette.

MATJESSILD

Matjessild er delikat og lettsaltet jomfrusild (har ikke gytt), fisket i Nordsjøen like etter 17. mai. Den har en rund og god sildesmak, og en mør konsistens som gjør at den smelter på tungen. Den selges ferdig filetert i fryst tilstand, og er serveringsklar straks den er tint.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min



SPICY WRAP MED MATJESSILD

INGREDIENSER

- 4 doble matjessildfileter
- 1 ts rød chili
- 2 sjalottløk
- 1 kinesisk hvitløk
- 4 ss frisk koriander
- 2 dl tacosaus
- 2 ts tacokrydder
- 2 dl lettrømme

TILBEHØR

- 1 crispisalat
- 8 grove tortillawraps

FRAMGANGSMÅTE

Skjær hver matjessildfilet i to på langs. Fjern chilifrø, og finhakk chili, sjalottløk og hvitløk. Riv blader av koriander. Bland sammen tacosaus, tacokrydder og rømme. Vend chili, sjalottløk, hvitløk og koriander inn i sausen og smak til. Snitt salat og legg midt på hver tortillawrap. Ha over taco-blandingen og matjessild, og rull sammen. Del rullene i passende biter.

Ha bitene på fat og server som tapas eller forrett.

TIPS: Rullene kan tilberedes opptil 2 timer før servering dersom du bruker tortillawraps. Du kan også justere smaken ved å velge sterkere eller mildere tacosaus og krydder.



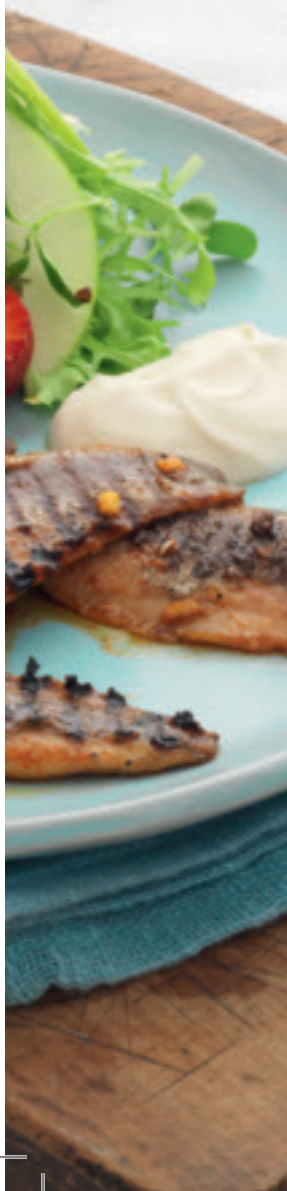
4 porsjoner



Enkel



20 min





4 porsjoner



Enkel



20 min





WRAP MED KARRISILD

INGREDIENSER

6 kryddersildfileter eller **3** doble matjessildfileter
1 eple
1 dl sylteagurk
4 vårløk

KARRISAU

150 g lettmajones
3 ss crème fraîche
2 ss hvitvinseddik
1 ts sukker
1 ss karri
¼ ts salt
¼ ts pepper

TILBEHØR

8 grove torillawraps

FRAMGANGSMÅTE

Skjær sild, eple og sylteagurk i biter, og vårløk i skiver. Bland sammen ingrediensene til karrisausen og smak til med karri, salt og pepper. Vend sild, eple, sylteagurk og vårløk inn i karrisausen. Smør karriblandingen på ene halvdel av hver tortillawrap og rull sammen. Del rullene i passende biter.

Ha bitene på fat og server som tapas eller forrett.

FRITERT SILD MED OVNSBAKTE CHERRYTOMATER

INGREDIENSER

4 doble matjessildfileter eller

600 g ferske sildefileter

2 dl hvetemel

2 ts salt

1 ts pepper

2 eggehviter

3 dl brødkrumme

OVNSBAKTE TOMATER

300 g cherrytomater

sukker

salt og pepper

olivenolje

FRAMGANGSMÅTE

Bland mel med salt og pepper. Del filetene i to på langs og rull først i mel, dypp i eggehvite og vend til slutt i brødkrumme. Varm opp olje i en kasserolle eller frityrkoker og friter matjessildfiletene til de blir gylne. La de renne av seg på tørkepapir.

OVNSBAKTE TOMATER

Sett stekeovnen på 120 °C. Del tomatene i to, legg dem med snittflaten opp på et stekebrett og dryss med litt sukker og salt. Stek i stekeovnen i 1-1,5 time. Dryss over litt pepper, og ha over litt olivenolje.

Server fritert sild med ovnsbakte tomater.



4 porsjoner



Middels



Over 60 min



SALAT MED MANGO OG SILD

INGREDIENSER

4 doble matjessildfileter
1 mango
2 tomater
2 skiver ananas
50 g vårløk

DRESSING

2 røde chili
1 ss gressløk
1 ss persille
2 ts balsamicoeddik
2 ss hvitvin
1 ts sukker
5 ss olivenolje
salt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

Skjær matjesfiletene i passende biter, og mango i tynne båter. Skold tomatene og skjær kjøttet i terninger. Skjær ananas i biter og vårløk i tynne ringer. Ha alt i en bolle og bland forsiktig sammen.

DRESSING

Finhakk chili, gressløk og persille, og bland sammen med balsamicoeddik og hvitvin. La trekke i 30 minutter. Rør inn sukker og olivenolje, og smak til med salt og pepper.

Server salaten med dressingen ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

SENNEPSSILD MED EPLEBITER

INGREDIENSER

300 g sursild
1 grønt eple
1 løk
3 ss frisk dill
6 ss grov sennep
1 ½ ss sukker
1 ½ ss eddik, 7%
¾ dl solsikkeolje
6 ss lettrømme
salt og pepper

FRAMGANGSMÅTE

Ta sildebitene ut av laken, legg på tørkepapir og la dem renne av seg. Skjær eple og løk i biter, og finhakk dill. Bland sammen dill, sennep, sukker, eddik, solsikkeolje og lettrømme. Smak til sausen med salt og pepper, ev. litt sukker og eddik. Bland eple- og løkbitene inn i sausen. Legg sild og saus lagvis i et glass eller krukke, og legg på lokk. Silden bør trekke et par timer i kjøleskap før den spises.

Silden er holdbar i kjøleskapet i ca. 1 uke.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min



MARINERTE SILDERULLADER

INGREDIENSER

600 g fersk sildefilet eller **6** doble matjessildfileter

3 ss sesamfrø

2 dl teriyakisaus

salt og pepper

frisk persille

FRAMGANGSMÅTE

Sett stekeovnen på 225 °C. Del hver sildefilet i to på langs hvis de er store og strø litt salt, pepper og finhakket persille på innsiden av filetene. Rull filetene sammen fra hodet mot halen. Sett rulladene tett sammen i en smurt ildfast form og strø sesamfrø over. Stek silderulladene i stekeovnen til de er pent brune, ca. 15 minutter. Hell teriyakisausen over når silde-rulladene er ferdig stekt, og server dem varme til middag eller kalde som pålegg.



4 porsjoner



Enkel



20 min





Det beste om
sjømat finner du
på **www.godfisk.no**

Nå kan du laste ned alle
Godfisk-oppskriftene på
iPhone eller Android.

Norges sjømatråd

Postboks 6176

9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33

E-post: godfisk@godfisk.no



www.godfisk.no