

# Godfisk!

[www.godfisk.no](http://www.godfisk.no)  
Norges sjømatråd



Skap  
påskestemning  
med sild!



# Koriander og ingefærsild

5 eddikmarinerte sildefileter

4 dl vann

3,5 dl sukker

2 dl eddik, 7 %

1 rødlok i skiver

50 g frisk ingefær

1 ss korianderfrø

1 bunt frisk koriander

2 ss kapers

2 ss eplecidereddik

1 ts brunt sukker

1 dl olivenolje

## SLIK GJØR DU

Kok opp vann og sukker og avkjøl, og tilsett eddik. Smak på sildefiletene og legg dem i vann eller melk et par timer om nødvendig. Legg sildefiletene i eddiklaken og la de ligge over natten i kjøleskap. Tørk sildefiletene og skjær dem i pene biter.

Skjær løken i tynne skiver og ingefæren i tynne strimler. Knus korianderfrøene og bland dem sammen med koriander, løk og kapers. Legg sild og løkblandingen lagvis i et glass eller krukke. Bland eplecidereddik, sukker og olje, og hell blandingen over silden. La gjerne silden få stå et par timer før servering.



# Paprikasild

5 kryddersildfileter

1/2 rød paprika i biter

1/2 grønn paprika i biter

1/2 gul paprika i biter

1/2 rød løk i tynne skiver

## EDDIKLAKE

1 dl sukker

1 dl vann

1 dl eplecidereddik, 7 %

1 ts paprikapulver

2 ts hel pepper, blanding av  
rød, sort, hvit og grønn

## SLIK GJØR DU

Smak på sildefiletene og legg dem i vann eller melk et par timer dersom de er for salte. Kok opp vann, sukker, paprikapulver og pepper til laken, avkjøl og tilsett eddiken. Skjær paprikaene i noenlunde trekantformede biter og silden i 2 cm brede strimler på tvers. Legg sild, paprika og løk lagvis i et glass eller krukke. Hell over laken og sett silden i kjøleskap over natten.



# Sursild

5 saltsildfileter

1 rød løk

2 vårløk

1 ts frisk ingefær

i tynne skiver

EDDIKLAKE

4 dl vann

3,5 dl sukker

2 dl eplecidereddik, 7 %

1 ss hel sort pepper

1 ss hel allehånde

1 ss hel nellik

1 ss sennepsfrø

2 laurbærblad

## SLIK GJØR DU

Smak på sildefiletene og legg dem i vann eller melk et par timer om nødvendig. Kok opp vann og sukker og avkjøl, og tilsett eddik, krydder og laurbærblad.

Rens og skjær løken, vårløken og ingefær i tynne skiver. Skjær silden i ca. 2 cm brede strimler på tvers. Legg sild, vårløk, løk og ingefær lagvis i et glass eller krukke. Hell over laken og la silden stå i kjøleskap i et døgn før bruk.



# Sildesalat

5 kryddersildfilet  
1/2 eple  
3 skiver syltet rødbete  
1 kokt potet  
0,5 dl finhakket sylteagurk  
1/2 løk  
100 g majones  
1 dl rømme  
eplecidereddik  
sukker

**TILBEHØR**  
Grovt rugbrød

## SLIK GJØR DU

Smak på sildefiletene og legg dem i vann eller melk et par timer om nødvendig. Tørk sildefiletene og skjær dem i terninger. Skjær eple, rødbete og potet i terninger. Finhakk sylteagurken og løken. Rør sammen majones og rømme, smak til med eddik og evt. litt sukker etter ønske. Vend de øvrige ingredienser forsiktig inn. Server silderetter med f. eks. grovt rugbrød. Sildesalaten kan serveres straks.



# Nøttesild

4 kryddersildfileter

4 dl vann

3,5 dl sukker

2 dl eddik, 7 %

1 eple

50 g hasselnøtter

50 g majones

3/4 dl pisket krem

1 ss finhakket frisk gressløk

1 ss finhakket frisk mynte

1 sitron

## SLIK GJØR DU

Smak på sildefiletene og legg dem i vann eller melk et par timer om nødvendig.

Kok opp vann og sukker og avkjøl, og tilsett eddik.

Legg sildefiletene i eddiklaken og la de ligge over natten i kjøleskap.

Tørk sildefiletene og skjær dem i pene biter.

Skjær eplet i terninger

og grovhakk nøttene.

Rør sammen majones, krem, gressløk og mynte.

Rør inn nøttene og

eplebitene. Hold av noe til

pynt. Vend inn sildebitene.

Pynt med nøtter, eplebiter

og sitronskiver. La gjerne

silden få stå et par timer før servering.





# Appelsinsild

4 kryddersildfileter

2 dl eplecidereddik, 7 %

4 dl vann

3,5 dl sukker

2 appelsiner

3 ss mandler

SAUS

1 dl majones

1 dl rømme

Revet skall av appelsin

3 ss appelsinjuice

1 ss limejuice

PYNT

Sitronmelisse

SLIK GJØR DU

Smak på sildefiletene og legg dem i vann eller melk et par timer om nødvendig. Kok opp vann og sukker og avkjøl, og tilsett eddik. Legg sildefiletene i eddiklaken og la de ligge over natten i kjøleskap. Tørk sildefiletene og skjær dem i pene biter.

Riv skall av én appelsin og press saften av den. Skrell så den andre appelsinen og del den i biter. Rist mandlene lett på tørr panne. Legg sild, appelsinbiter og mandler lagvis i en krukke. Bland ingrediensene til sausen og smak den godt til med appelsin og litt limejuice. Hell sausen over silden. La gjerne appelsinsilden stå et par timer i kjøleskap før servering.



# Karrisild

## (BASERT PÅ GLASS)

2 glass kryddersild  
4 vårløk i skiver  
1 eple i terninger  
1 sylteagurker i terninger  
2 ss kapers

## KARRISAUS

150 g lettmaiones  
3 ss crème fraîche  
2 ss hvitvinseddik  
1 ts sukker  
2 ss karri  
1/4 ts pepper

## SLIK GJØR DU

Skjær vårløken i skiver, eple og sylteagurk i terninger. Hell laken av silden og bland silden med eple, sylteagurk, vårløk og kapers.

Bland ingrediensene til karrisausen og smak til med karri, salt og pepper.

Bland karrisausen og sildeblandingen forsiktig sammen. Pynt med vårløk. Karrisild kan serveres nylaget.



# Tacosild

## (BASERT PÅ GLASS)

2 glass tomatsild  
2 sjalottløk i skiver  
4 fedd hvitløk i skiver  
4 ss frisk koriander

## TACOSAUS

Tomatsaus fra glasset  
1 glass medium tacosaus  
1 ss olivenolje  
1 dl eplecidereddik  
2 ts tacokrydder

## SLIK GJØR DU

Hell av tomatsausen og bland den med tacosausen. Rør inn olje og eddik og smak til med tacokrydder og evt. sukker eller eddik. Skjær løk og hvitløk i tynne skiver. Legg løk, hvitløk og frisk koriander sammen med silden lagvis i et glass eller en krukke. Hell over tacosausen og la silden få stå og trekke ca. et døgn i kjøleskap



# Sild med salsa

(BASERT PÅ GLASS)

2 glass peppersild

## SALSA

5 tomater

1/2 løk

1/2 rød løk

4 fedd hvitløk

1 bunt gressløk

1/2 rød chili

1/2 paprika

1/2 jalapeno

50 g soltørkede

tomater i olje

2 lime

2 ss olivenolje

Frisk koriander

Salt og pepper

Rømme

## SLIK GJØR DU

Skold tomatene, fjern skinn og kjerner og skjær tomatkjøttet i små terninger. Skjær løk, hvitløk, gressløk, chili, paprika, jalapeno og soltørka tomater i små terninger. Bland grønnsakene med saften av lime og olivenolje. Smak til med salt og pepper.

Hell laken fra silden og anrett silden på fat sammen med salsa og rømme.





# På **www.godfisk.no** finner du det beste og meste om sjømat

Søk blant mange inspirerende og enkle oppskrifter eller lær mer  
om sjømat og helse.

## Norges sjømatråd

Postboks 6176  
9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33  
E-post: [godfisk@godfisk.no](mailto:godfisk@godfisk.no)



**[www.godfisk.no](http://www.godfisk.no)**