FISK

Gräddsill

Kock: **Monika Österheim** Tid: **30 min** Portioner: **4**

Den här sillrätten är gräddigt len, mild och enkel i smakerna. Den är även sockerfri. Många försöker hålla sockret borta och i silltider är rätterna maxade och inläggningar innehåller decilitermängder av socker. Att den här rätten i princip är sockerfri och kan göras helt sockerfri, gör att den smakar aningen annorlunda än det supersöta vi är vana vid. Söta bara mer om det passar dig bättre.

Lägg sillen i vatten på kvällen. Gör såsen dagen därpå och låt dra natten till midsommarafton.
Jag har använt inläggningssill utan att lägga in den i 1-2-3 lag (ättika, socker, vatten). Dessutom ska sillen ligga i vatten över natten och saltas ur ytterligare tills den blir mild och inte så salt. Salt (och socker) är annars viktigt i kombination med 1-2-3 lag både för smak och hållbarhet, det konserverar. Men här ska all sill ätas upp!
Rätten passar på sillbordet eller som lunchrätt. Varför inte en kvällsmacka till ett glas öl och en nubbe. Kavring och/eller potatis till är gott.
Rätten är dessutom kanonbra för low carb och LCHF då den bara innehåller 1 tsk socker (eller ta bara sötning). Inläggningssillen har noll kolhydrater. Istället för bröd kokar man ett extra ägg. Eat away low carb:are!
Det här är inte en sillrätt att spara. Ät upp den snabbt.
Såsen är även god som sås utan sill till en grillad fiskbit med potatis eller i en potatissallad.

INGREDIENSER

300 g inläggningssill (ca 4 filéer, 1 brk)
1 knippa dill, finklippt
1 tsk strösocker (eller sötning)
1 msk 12 % ättika (smaksak - börja med hälften, smaka och fyll på)
1 tsk colmans senapspulver
3 st ägg
3 dl vispgrädde
0.5 st rödlök + ny rödlök till dekoration vid servering

30

GÖR SÅ HÄR

1. Lägg inläggningssillen i vatten över natten i kylen och salta ur den ytterligare (gäller även färdig inläggningssill). Skölj och låt rinna av och skär den i bitar.
2. Sås: Hårdkoka äggen (8-9 min) och låt svalna.
3. Finklipp dillen i en stor skål. Blanda i socker, senapspulver och ättika.
4. Skala äggen och ta ur gulorna (spara vitorna). Mosa ihop gulorna med röran i skålen. Häll i grädde lite i taget, vispa så att allt blandas väl. Såsen ska ha bra konsistens - späd med mer grädde om du tycker det behövs. Den ska inte vara rinnig men heller inte tjock.
5. Tunnskiva och vänd ner hälften av en rödlök.
6. Häll såsen över sillen. Låt dra i kylen till nästa dag.
7. Servering: Smaka en sillbit med lite sås och korrigera om det behövs (mer dill, mer socker, mer ättika)! När du är nöjd, skiva rödlök tunt eller finhacka, vilket du föredrar. Hacka äggvitorna. Klipp lite dill. Dekorera sillrätten.

   Passar bra på sillbordet eller som lunchrätt. Gott till potatis och kavring. Äter man low carb och skippar potatis och bröd, kan man koka ett extra ägg och äta till.