Bagt sild med tilbehør

Info: Opskriften er udviklet af Heidi Olsen.
Faglige temaer: Geografiske specialiteter

Introduktion:
Opskriften er udviklet i forbindelse med en temauge på Kongeskærskolen på Bornholm, hvor eleverne tilberedte og smagte på øens lokale specialiteter. Prøv selv denne opskrift på rudbrød med bagt sild!

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

Kopiark

Kopiark:
Bagt sild med tilbehør (Heidi Olsen)(layoutet).pdf

Bagt sild med tilbehør



Forfatter:
Heidi Olsen

Introduktion:

Opskriften er udviklet i forbindelse med en temauge på Kongeskærskolen på Bornholm, hvor eleverne tilberedte og smagte på øens lokale specialiteter.

Ingredienser til én person:

1 radise

purløg

½ æg

1 sildefilet

½ skive rugbrød

salt

rapsolie

Fremgangsmåde:

1. Vask radiser, og skær dem ud i små stykker.
2. Skyl purløgen, og klip den ud i små stykker.
3. Kog æggene i 7 minutter. Køl dem af, og skær dem ud i små stykker.
4. Klargør sildene ved at dryppe dem af på køkkenrulle.
5. Læg sildene på skindsiden på bageplade med bagepapir.
6. Pensl med olie, og drys med salt
7. Bag ca. 10 minutter ved 150 grader i midten af ovnen.
8. Skær rugbrødet over, så der er en halv skive til hver.
9. Pensl med lidt olie, og drys lidt salt på.
10. Rist rugbrødet i ovnen på en bageplade ved 150 grader i ca. 5 minutter – lægges ind når sildene har været inde i 5 minutter.
11. Anret som på billedet. Først lægges sildene på rugbrødet, drys med hakket æg og derefter med radiser og purløg.

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv