

Rosmarinsild med tzatziki

(6 pers. som frokostret eller 3 pers. som middagsret)

Ingredienser

150 g mager græsk yoghurt
 200 g agurk
 1 fed hvidløg
 Salt, peber
 3 sildefileter
 Salt, peber
 3 kviste rosmarin
 Lidt rugmel
 1 spsk. rapsolie

Fremgangsmåde

1. Flæk agurken på langs og fjern kernerne med en teske.
2. Skær agurken i skiver
3. Rør græsk yoghurt med presset hvidløg, salt og peber.
4. Vend agurkerne i, og lad tzatzikien trække mens sildene tilberedes.
5. Skyl sildefileterne og fjern rygfinnerne.
6. Drys sildene indeni med salt og peber, og læg en kvist rosmarin i hver.
7. Kom melet på en tallerken og vend sildene deri.
8. Varm olien på en pande, og steg sildene ca. 3 min. på hver side *eller* pensel sildefileterne med olie og steg dem i ovnen ved 200° C. i 10-15 min.

Næringsindhold pr. person (frokostret / middagsret)		
Energi	613 kJ / 146 kcal	1226 kJ / 292 kcal
Fedt	9 g	18,1 g
Kulhydrat	9,9 g	19,8 g
- heraf tilsat sukker	6,3 g	12,6 g
Kostfibre	0,6 g	1,2 g
Protein	6,1 g	12,3 g

