

Bengts stekta strömming på knäckebröd



Beskrivning av recept 4 flundror på knäckebröd

Recept på stekt strömming fylld med dill och kaviar. 4 portioner.
Gott att lägga på knäckebröd och öl.

Ingredienser till recept

- 8 st strömmingsfiléer
- 1 tsk salt
- 1 dl rågmjöl (fullkorn) alt dinkelflingor
- 3 msk smör
- Fyllning till strömming:
- 4 msk Kalles kaviar
- 4 msk hackad rödlök
- 2 msk hackad dill
- Små dillkvistar till varje flundra
- Små citronskivor alt flytande citron

Tillagning av recept

1. Rensa strömmingsfiléerna och klipp bort ryggen.
2. Blanda kaviar, lök och dill.
3. Lägg ut hälften av strömmingen med skinnsidan ned. Bred på fyllningen. Lägg på resterande filéer. Salta och vänd dem i mjöl.
4. Stek strömmingen i smör, 4 minuter på varje sida.
5. Servera genom att lägga den på knäckebröd.
6. Lägg en dillkvist och en citronskiva som dekoration på varje flundra.