



INGREDIENSER

500 g sillfärs
0,5 dl tomatpuré
1-2 gula lökar
3-4 klyftor vitlök
500 g krossade tomater
1-2 dl pastavatten
1 dl kapris (små)
torkad oregano
2 gröns.buljongtärning
olja, salt & peppar
pasta



4 port



30 minuter

GÖR SÅ HÄR:

1. Låt färsen tina i kylskåp över natten.
2. Sätt ugnen på 200°C.
3. Häll av vätska från den tinade färsen.
4. Lägg sillfärsen i en långpanna, salta och peppra. Rosta i ugnen i 180°C tills den fått färg, 8 - 10 min.
5. Skala, finhacka lök och vitlök.
6. Hetta upp olja i en rymlig panna/gryta. Fräs lök och vitlök. Tillsätt tomatpuré, kryddor och fräs någon minut till.
7. Koka pasta.
8. Blanda ner kapris, tomatkross, sillfärs, pastavatten och puttra under lock 10 min. Smaka av med salt, peppar och kryddor.
9. Serveras gärna med nykokt pasta, riven lagrad ost och örter.

SILLFÄRS - TIPS

1. Sillfärs är ett mycket bra sätt att ta tillvara på hela fisken, inte bara filén.
2. Neutral smak och smakar inte inlagd sill vilket många (vuxna) tror. Typisk produkt som vuxna är mer skeptiska till än barn, så våga testa!
3. Låt tina över natten i kylskåp och håll av vätskan.
4. Ska man laga färssås – rosta i ugnen med kryddor. Sen ner i en puttrande tomatås.
5. Biff/boll – smaksätt färsen direkt och forma biffar. Den är ganska lös i konsistens men proteinet håller ihop. Vill man dryga ut den med havregryn/ströbröd + vätska så går det fint. Låt svälla.
6. Grädde, creme fraiche, smör - lyfter smaken – då smakar det alltså mer sill. Vilket kanske inte behövs.
7. Tillsammans med tomat så påminner den en aning om makrill i tomatås.
8. Goda smakkompisar - citrus, dill, kapris, vitlök, asiatiska smaker.
9. Sill är en klimatsmart fisk eftersom den lever i stora stim nära ytan, fiskas med bränslesnåla metoder och innehåller bra näring.
10. ÄT SILL!



