

Sjömanslycka: inlagd sill med stjälselleri och äppelsallad och bröd

Total tid **40 Min.** 30 Min. Tid för förberedelse 10 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
6207.1 kJ / 1483.8 kcal

Fett: **73,2 g** Protein: **97,9 g**
Kolhydrater: **100,9 g**

INGREDIENSE

R

4 Portioner

Till sillfiléerna:

8 sillfiléer
1 lök
5 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
4 msk rödbetsjuice
2 msk socker
2 msk dill

Till selleri- och äppelsalladen:

300 g stjälselleri
2 nypa salt
2 äpplen
10 g persilja
4 msk gräddfil

Till det rostade brödet:

8 skiva rågbröd
Olivolja att ringla över

FÖRBEREDELSE

Steg 1

8 sillfiléer - **1** lök - **5 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **4 msk** rödbetsjuice - **2 msk** socker - **2 msk** dill

Rengör sillfiléerna och klappa dem torra. Skär löken i fina skivor. Blanda med Kikkoman sojasås, rödbetsjuice, socker och dillbladen. Marinera sillfiléerna i denna blandning i 4 timmar. Låt sedan sillfiléerna rinna av på hushållspapper.

Steg 2

300 g selleri - **2 nypa** salt - **2** äpplen - **10 g** persilja - **4 msk** gräddfil

Skala sellerin och riv den fint i strimlor. Salta selleristrimlorna och låt stå i 10 minuter. Skala äpplena, skär i små tärningar och lägg tillsammans med sellerin. Tvätta, torka och finhacka persiljan. Blanda gräddfilen med selleristrimlorna, äpplena och persiljan.

Steg 3

8 skiva rågbröd - Olivolja att ringla över
Strö olivolja över rågbrödsskivorna och grädda i ugnen på 180 °C i ca 8 minuter.