

kød eller marineret fisk var en ingrediens i retten, forklarer Bi Skaarup.

»Det sjove er, at de andre europæere slap, mens vi blev ved. For vi nordboere elsker virkelig vores sild. De marinerede sild passer godt ind i vores madkultur, hvor de salte og syrligt-søde smagsnoter er karakteristiske,« siger Bi Skaarup.

Julen er en fest for sildeelskere. Traditionel dansk julemad er en samlet pakke lige fra risengrøden over flæ-

skestegen til frokostbordets sild, sylte og medister. Sildebordet rulles ud med julesild krydret med kanel, nelliker, ingefær og kardemomme. Det hele skal helst være der: Karrysild, hvide sild, kryddersild, sherrysild og stegte sild i lage. Så kan alle feste med fra de forsigtigste til de mest hærdede sildekendere.

Når så skraldemændene har hjulpet os af med andeskroget, juletræet og det krøllede gavepapir, glemmer hovedparten af os silden indtil næste jul, hvis vi da ikke lige sørger for sild til næste højtid, påsken.

Men silden får nye venner. Sildens tapas- og sushikvaliteter passer til tidens madtoner. Og så er sild sundt og en nem genvej til at få orden i ugens fiskeregnskab. Sundhedsstyrelsen anbefaler os at spise 200-300 gram fisk om ugen. De er nemt nået med en typisk sildefilet på 40-45 gram på en eller to skiver rugbrød hver dag fem af ugens dage. ■

Fest for øje og mund. Perfekt som happer til et glas køligt øl. Eller server dem på en buffet.

Til 4 personer

**16 små kartofler**  
**2-3 matjessild fileter**  
**6 spsk. lakse- eller ørredrogn**  
**1,5 dl græsk yoghurt 10%**  
**Dild til pynt**

Sæt ovnen på 250 grader, og bag kartoflerne møre i ca. 30 minutter.

Tag ud og afkøl.

Skær lidt af toppen af kartofflen fra, den flade side skal pege opad.

Sæt kartoflerne på et fad, hvis de ikke kan stå opret, pres dem let.

Skær silden i små stykker og læg den på kartofflen.

Top med græsk yoghurt og rogn.

Pynt med dild, og servér.

**TIP:** Bag gerne kartoflerne med noget andet, der alligevel skal i ovnen.

Så sparer vi lidt på energien.

Ekstra opskrift på **samvirke.dk**.

En lidt anderledes sildesalat

## Små bagte kartofler med matjessild

