

## Recept på Blekinges nya landskapsrätt

**Senapsmarinerad sill  
med potatissallad för 4  
personer**

Ca 900 g hel, urtagen sill  
1 ägg  
3 msk dijonsenap  
1 tsk socker  
2 dl vispgrädde  
1 1/2 dl grovt rågmjöl  
1/2 dl ströbröd  
kallpressad rapsolja  
smör, salt, peppar  
Gurkyoghurt  
1 liten gurka  
2 msk ättiksprit (12 %)  
4 msk socker  
6 msk kallt vatten  
1 dl hackad persilja  
2 dl matyoghurt (10 %)  
Potatissallad  
400 g färskpotatis  
250 g knipmorötter  
8 rädisor  
1 liten rödlök  
23 salladslökar  
23 msk färskpressad  
citronjuice  
1 påse babyspenat

### Gör så här:

1. Vispa ihop ägg, senap, socker och vispgrädde.  
2. Skär bort huvudet på sillen. Lägg sillen i marinaden och vänd runt så att den täcks av smeten. Låt stå övertäckt i kylan 3 timmar.  
3. Gurkyoghurt: Dela gurkan på längden. Skrapa ut kärnorna med

en sked. Skär gurkan i mindre stavar. Blanda ättika, socker och vatten med 1 krm salt och 1 krm peppar. Vispa runt tills sockret har lösts upp. Blanda med gurkan. Ställ i kylan fram till servering.  
4. Potatissallad: Koka potatisen mjuk. Skala och skär morötterna i 23 cm bitar. Koka morötterna mjuka.  
5. Skär rädisorna i tunna skivor. Skala och skär rödlöken i tunna skivor. Strimla salladslöken.  
6. Blanda potatis och morötter med 1/2 dl olja. Smaka av med citronjuice. Krydda med salt och peppar.  
7. Blanda i rädisor, rödlök, salladslök och spenat strax före servering.  
8. Häll av gurkan. Blanda med persilja och matyoghurt.  
9. Ta upp sillen ur marinaden och låt rinna av.  
10. Blanda rågmjöl och ströbröd. Vänd sillen i blandningen.  
11. Stek sillen i omgångar i smör i en stekpanna, 23 minuter per sida, den ska få en knaprig yta. Salta och peppra under stekningen. Servera genast med potatissallad och gurkyoghurt.

# Senapsmarinerad sill – en vinnande smakhit

KARLSKRONA

**Ålsoppan, Blekinges  
förra landskapsrätt, kan  
känna sig rökt.**

**Den tidigare Karlskronabon, Andreas Almén, ligger bakom den vinnande rätten och han berättar att konkurrensen för att vinna Ica-tidningen Buffés pris var stenhård.**

– Eftersom jag är uppvuxen i Blekinge är jag såklart såld på sill och därför blev sillen en viktig ingrediens, säger han.

Förutom äran belönades alla vinnande bidrag med 5 000 kronor och Anders Almén känner sig hedrad.

– Jag arbetar som teater-tekniker i Stockholm, men har även arbetat som kock och matlagning är en av mina passioner i livet.

Juryn bestod bland annat av Blekinges landshövdning Gunvor Engström, och hon tyckte att



Foto: SCANPIX

**VINNARSILLEN.** Den före detta Karlskronabon Andreas Almén vann juruns smaklöker med sin sillrätt.

rätten kändes fräsch och helt rätt.

– Det känns rätt att förknippa sillen som Blekinges landskapsrätt och den borde vara ett riktmärke, berättar hon.

Provsmakningen var

till för att hitta moderna landskapsrätter, baserade på lokala råvaror, som ska representera landskapet i en kommande kokbok från Ica.

Förutom senapssillen korades även två andra

vinnarrätter, nämligen rökt salt sill med punschgelé och böcklingssallad med äpple och rödbetor. Kokboken, Sveriges nya landskapsrätter, släpps den 15 mars.

**Emelie Sunesson**