

“Himla godt”

Tradisjonsmat fra Haugalandet



Stekt sild fra Utsira

4 porsjoner

4 fersk sild sløyes og gjøres godt ren, tørkes godt i et kjøkkenhåndkle/kjøkkenpapir. Man snitter med kniv 3 til 4 grunne snitt (gjennom skinnet og litt inn i sildefiletene) på begge sider.

Silden vendes i en blanding av hvetemel, salt og pepper. Stekes i god og varm panne med godt med margarin, margarinet må være nøttebrunt før stekingen tar til. Silden brunes på begge sider, ha løkringer i pannen sammen med silden samtidig som du snur silden. Når silden er god og brun på begge sider, ca 2 minutt på hver side, helles 1dl vann og 1 ss edikk i pannen. Det hele kokes så i et par minutter. Snu silden et par ganger i denne prosessen.

Som saus brukes avkoket fra stekepannen. Serveres med kokte poteter, rødbeter, friske løkringer og kålrotstappe.

[Se bearbeiding av sild på video på Karmsund folkemuseums nettsider.](#)



Stekt sild ”sus & dus”

4 porsjoner

Følg oppskriften for ”stekt sild i fra Utsira”. Hakk løken før den legges i stekepannen og hell på 2 dl øl i stedet for vann og edikk.

Et annet alternativ kan være å helle 2dl rødvin sammen med finhakket løk og rødbeter i pannen. Det hele kokes kraftig ned, tilsett 1dl fløte og 1 ss smør.

Server silden med gode kokte poteter, sitronbåt, rømme og en frisk salat.



Kålrotstappe fra Haugalandet

4 porsjoner

700 gr kålrot, 1 stor potet (2 små), 1 passe stor gulrot skrelles og kuttes i biter.

Kålrot er litt bitter og har lite stivelse. Poteter har mye stivelse og vil derfor gjør stappen fastere. Gulroten setter fin farge på stappen og søtere smak Legges i gryten i kaldt vann, **uten salt**. Kokes til alt er mørt.

Hell av vannet. Tilsett 3 – 4 ss smør og hell på fløte og/eller melk til det dekker nederste ½ del av massen. Lag mos med miksmaster, sleiv eller foodprosessor. Smak til med salt, pepper og revet muskattnøtt.