

## Gör din egen "skärgårdssill" till jul!

***OBS! Detta recept ger en sill som är en färskvara och måste förvaras kallt. Jag kan inte uttala mig om hållbarheten. Hemma har vi kallt i kylskåpet - 4 – 6 grader. Sillen brukar gå åt på en vecka och vi har inte haft något problem.***

Skärgårdssill lanserades för ganska många år sedan och finns nu med olika varumärken. Innehållet har succesivt ändrats. I stället för fiskrom, ofta från lodda eller sill, har man nu s.k. tångcaviar i. Jag tror man ökat sockerhalten också. Innehållsförteckningen är "imponerande". Jag undrar om det är därför den är så finstilt. ABBAs har förutom sill: rapsolja, socker, gräddfil (5,5%), lök, salt, vatten, tångcaviar (3%) (tångextrakt, vatten, salt, kryddextrakt (bl.a. cayennepeppar)), arom (bl.a. dill), syra (citronsyra), stabiliseringsmedel (xanthangummi), konserveringsmedel (kaliumsorbit, natriumbensoat), färgämne (paprikaoleoresin), äggula, skummjolk, gräslök, ättika, svartpepparextrakt, syra (ättiksyra, mjölksyra, citronsyra), konserveringsmedel (natriumbensoat, kaliumsorbit), förtjockningsmedel (xantangummi). Puh!

För dig som fiskar själv i Saltsjöbaden finns alternativ, som jag tycker slår köpeprodukterna med god marginal. Fiskar du strömming utgå från den och filéa och salta in den. Antingen med salt lagom för slutprodukten eller för konservering och långtidslagring.

Själv utgår jag från urvattnad inläggningssill, som inte innehåller socker. Förutom sill: salt, ättika, konserveringsmedel (natriumbensoat).

Jag gillar Absolut inte s.k. 5-minuterssill som innehåller socker, salt, ättika, naturlig arom (innehåller kanel), syra (ättiksyra), konserveringsmedel (natriumbensoat). Beroende på tillverkare innehåller slutprodukten **13%** socker på 100g!

Jag blandar urvattnad sill/strömming med rom från eget fiske, rödlök, crème fraiche och finklippt dill.

Rommen kan vara saltad från nors eller sik eller kokt från mört, braxen, gös.... Eller varför inte hornsimpa? Själv gillar jag inte gäddrom och inte heller abborrom. Strömmingsrom går förstås också bra om man inte tar den i samband med leken.

Rödlöken brukar jag förvälla så att smaken inte ska bli så skarp.

Proportioner efter smak. Praktiskt är förstås ett paket sill, en stor rödlök, en 2 dl förpackning crème fraiche och dill efter smak. Och rom 1 – 2 dl efter smak.

Om du inte hinner fiska romstinn fisk före jul ta en burk ishavsrom (lodka) som dessutom är FSC-märkt. (Köpt skärgårdssill är inte MSC-märkt.)

Vill du absolut ha socker i så pröva det.

Charlie