



FISK

## Böckling á la Björnholmen

Kock: **Vin & Matguiden** Tid: **20 min** Portioner: **4**

Rökt böckling är mycket smakrik och är ett bra alternativ för er som inte äter sill eller som ett komplement till sillbordet!

Om man inte äter sill försöker man alltid hitta nya recept på roliga rätter att äta istället. Detta recept passar bäst till vår och sommar eller varför inte på påskbuffén, då det är en fräsch och lite syrlig rätt.

Böckling innehåller många små ben och det går att äta de flesta mindre ben, men de har även några elaka y-ben som inte bör ätas. Därför är det viktigt att ni rensar böcklingen noggrant.

Recept: Jessica Melin Gustafsson



### INGREDIENSER

3 hela rökta böcklingar

1 st dillkvist

1 msk picklad rödlök

**senapsdressing**

1 tsk skånsk senap

1.5 tsk rödvinsvinäger



1 krm strösocker  
2 msk rapsolja

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Rensa böcklingen med en vass kniv.
- 2** Det gör ni enklast genom att först skära bort huvudet. Sedan skär ni med kniven längs ryggraden på böcklingen. Sedan skall det gå att dra av skinnet från böcklingen, börja med ena sidan först.
- 3** När skinnet är borta ser ni att den är uppdelad i 2 delar. Skär då med kniven längs mitten på böcklingen och dra försiktigt av halva filén. Nu har det troligtvis några elaka y-ben följt med, dessa måste ni rensa bort då det kan vara farligt att sätta ett sådant i halsen. Rensa bort alla ben ni ser och lägg den rensade böcklingen i en skål. När ni rensat båda filéerna är det dags att vända på böcklingen och upprepa processen.
- 4** Vispa ihop senapen, rödvinsvinägern och sockret i en liten skål.
- 5** Droppa i rapsoljan i de övriga ingredienserna samtidigt som ni hela tiden vispar. Vispa till dess att dressingen fått en jämn och krämig konsistens.
- 6** Ringla senapsdressing över böcklingen.
- 7** Dra bort små dillkronor från dillkvisten och garnera med dill och picklad rödlök.
- 8** Smaklig Måltid!