

## **FILE DE HERING CU SOS DE MĂCEȘE**

<b>INGREDIENTE</b>	<b>U.M.</b>
Fileuri de heringi proaspăt	500 g.
Făină de grâu albă	100 g.
Bulion	50 g.
Oțet din vin	25 ml.
Verdeață	1 legătură
Unt grăsime 60 %	50 g.
Ulei de floarea soarelui	100 ml.
Lapte degresat	250 ml.
Sirop de măceșe	150 ml.
Piper măcint proaspăt	1 g.
Ouă	2 bucăți
Zeamă de lămâie	75 ml.
Sare iodată	25 g.

## **MOD DE PREPARARE:**

Într-un vas se pune o jumătatea din cantitatea de făină, se adaugă oțetul, ouăle și verdeața tăiată mărunt, se diluează cu laptele, amestecându-se bine, până se obține o cocă de clătite. Fileurile de hering se sarează, se trec prin compoziția de mai sus și se rumenesc pe ambele părți. Apoi în uleiul rămas se căleşte retsul de făină, se stinge cu bulion și zeamă de lămâie și sirop de măceșe și se lasă să fiarbă cca. 10 minute. Se condimentează cu sare și piper și se mai dă în clocot, după care se ține la cald. Când se servesc la masă, fileurile se stropesc cu unt topit și sos de măceșe.