



## Skindstegt hvilling med hytteost og linsesalat (KnogleSund)

| Ingredienser                                                                        |                           | 4 pers  | Fremgangsmåde                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Hvillingfilet Med Skind   | 600 g   | <div>1 min.</div> <br><b>Linser</b><br>Start med at tænde ovnen på 175 grader, hvis du vil riste hasselnødderne i ovnen.<br><br>Skyl linserne, og kog dem i rigeligt letsaltet vand i ca 10 min. Dræn vandet fra, og skyl linserne i en sigte med koldt vand.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|  | Hvidløg                   | 4 fed   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Blomkål                   | 1 stk   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Dukkah                    | 8 g     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Grønne Linser             | 250 g   | <div>5 min.</div> <br><b>Ristede hasselnødder</b><br>Vend hasselnødderne i lidt olie og salt. Læg dem i et ovnfast fad, og sæt fadet i en 175 grader varm ovn i 10-12 min., til nødderne er gyldne. Alternativt kan de ristes på en pande, og er du lidt doven, kan det helt undlades :-)                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|  | Bredbladet Persille       | 1 bundt |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Citron                    | 1 stk   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Hasselnøddekerner         | 30 g    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Hytteost                  | 200 g   | <div>10 min.</div> <br><b>Blomkåls Couscous</b><br>Skyl og soigner blomkålen. Riv den groft på et rivejern ned i en skål, så du får små "gryn". Riv skrællen af citronen fint, og vend den i sammen med citronsaften. Skyl, pluk og hak bredbladet persille. Bland den i salaten sammen med 2/3 af dukkah'en*, halvdelen af hytteosten, lidt god olivenolie og de ristede hasselnødder. Vend det hele rundt sammen med de kogte linser, og smag til med salt, peber og evt. en lille smule honning/sukker.<br><br>*Har du ikke dukkah, kan dette erstattes af ristede letknuste sesamfrø. |  |
| Det skal du have derhjemme:                                                         |                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Salt                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Sort Peber                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Olivenolie, EVOO          |         | <div>20 min.</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|  | Smør                      |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|  | Evt. Honning Eller Sukker |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                                                                                     |                           |         | <b>Fisk</b><br>Soigner fisken, og fjern evt. de sidste skæl, hvis der sidder nogen tilbage. Dette gøres nemt ved at skrabe skindet med en kniv fra halen i retning mod hovedet (fra den smalle mod den tykke ende). Lav 2-3 fine rids i skindsiden med en skarp kniv. Krydr med salt og peber. Steg fisken i 2-3 min. på skindsiden i lidt olie på en varm pande. Læg pillede hvidløgsfed på panden, og lad dem stege sammen med fisken. Skru ned for blusset, og                                                                                                                                                                                                             |  |

lad fisken stege videre (stadig på skindsiden), til kødet netop begynder at få en mælkevid farve. Tilsæt et par små klumper smør, og lad smørret bruse op. Vend fisken, og tæl til 10, så er fisken klar til servering.

25 min.

**Anretning**  
Som vist med hytteosten drysset med det sidste dukkah