

Bagt kulmule med stegt broccoli med citron, hvidløg og parmesan dertil løvstikkekartofler

Udviklet af
Skagenfood

opskrift



INGREDIENSER (4 PERSONER)

- 600 g. kulmulefilet med skind
- 1 stk. broccoli
- 1 stk. citron
- 4 fed hvidløg
- 50 g. parmigiano reggiano (Parmesan)
- 750 g. kartofler
- 1 bundt løvstikke

Du skal selv have:

- Salt
- Sort peber
- Olivenolie
- Smør

Redskaber:

- Kniv
- Gryde
- Grydeske
- Rivejern
- Skål
- Bageplade
- Ildfast fad

Hovedingrediens: Fisk

Sæson: Forår, efterår, sommer og vinter

Tilberedningstid: 25 minutter



NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

D-vitamin: 1,09 µg

Kalk: 301 mg

Protein: 39,9 g.

SÅDAN GØR DU:

Lad os starte med

- **Find alle de køkkenredskaber frem, du skal bruge til retten.**
- Skyl alle grøntsager samt eventuelle krydderurter og frugter.
- Husk at vaske dine hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af rå fisk, rå kød og grøntsager med jord.

Løvtikkekartofler

- Vask citronen, og skyl løvtikken.
- Skrab/skrub/skræl og skyl kartoflerne. Kog dem møre i godt saltet vand, og damp dem tørre. Mos kartoflerne groft med en grydeske sammen med en generøs klump koldt smør.
- Vend plukkede og hakkede løvtikke samt lidt revet citronskræl i lige før kartoflerne serveres. Smag til med salt og masser af sort peber.

Broccoli

- Tænd ovnen på 225 grader varmluft.
- Skyl broccolien, og del den i mundrette og ensartede buketter. Brug også gerne stokken skåret i små stykker.
- Riv mere af citronskrællen ned i en stor skål, og bland finthakket hvidløg, lidt god olivenolie og halvdelen af parmesanen i.
- Vend broccolibuketterne grundigt i blandingen, og bred dem ud i ét lag på en bageplade med bagepapir i bunden. Krydr med salt og peber, og drys mere parmesan jævnt henover (gem noget til pynt).
- Sæt bagepladen øverst i ovnen, og bag i 5 minutter. Vend rundt, og bag i yderligere 5-8 minutter til buketterne er gyldne og møre med bid. Pres lidt citronsaft henover.

Fisk

- Del fisken i portionsstykker, og kom dem med skindsiden nedad i et ildfast fad eller på en bageplade, gerne med bagepapir i bunden.
- Drys lidt god olivenolie og citronsaft over, og krydr med salt og peber.
- Bag fisken sammen med broccolien de sidste 8-12 minutter.
- Fisken er færdig når fiskekødet er mælkehvidt og mat.

Anretning

- Som vist på billedet. Riv det sidste parmesan over retten.