

Bagt kulmule med stegte perlebyg, spidskål, salvie & mozzarella

Udviklet af Skagenfood



INGREDIENSER (4 PERSONER)

- 600 g. kulmulefilet uden skind
- 250 g. perlebyg
- 1 stk. spidskål
- 2 stk. frisk mozzarella
- 4 stk. rødløg
- 4 fed hvidløg
- 1 bundt
- 1 stk. citron

Du skal selv have:

- Salt
- Sort peber
- Olivenolie

Redskaber:

- Ovn
- Skærebræt
- Kniv
- Pande
- Gryde med låg
- Ildfast fad
- Rivejern
- Sigte

Hovedingrediens: Fisk

Sæson: Sommer

Tilberedningstid: 35 minutter



NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

D-vitamin: 1,3 µg

Kalk: 566 mg

Protein: 50,1 g.

SÅDAN GØR DU:

Lad os starte med

- **Find alle ingredienser og redskaber frem.**
- Skyl grønt, frugt og krydderurter.
- Vask hænder og redskaber efter håndtering af fisk, kød og grøntsager.
- Tænd ovnen på 225 grader.

Perlebyg

- Kog perlebyggen i rigeligt letsaltet vand i 12-15 minutter og dryp den grundigt af i en sigte.

Perlebyg og kål

- Skær kålen ud i strimler og kassér stokken.
- Steg kålstrimlerne på en pande i god olivenolie til de begynder at blive gyldne og karamelliserede.
- Pil og snit hvidløg og rødløg fint. Kom halvdelen af det hakkede hvidløg på panden med kål, og rist igennem et par minutter. Kom så rødløg ved og rist med i 1 minut. Krydr derefter med salt og peber.
- Tag kålene af panden, sæt dem til side og hold dem lune.
- Kom den kogte perlebyg på panden, hvor du stegte kål, sammen med et par skefulde god olivenolie.
- Lad byggen stege ved hård varme i 2-3 minutter, til den er gylden og sprød. Smag til med salt og peber.
- Kom det sidste hakkede hvidløg på panden sammen med plukkede og groft-hakkede salvieblade (gem lidt til fisken) og vend det med den stegte kål.

Fisk

- Del fisken i 2-3 stk. pr. person og kom den i et smurt ildfast fad. Krydr med salt og peber.
- Vend fisken i lidt olivenolie, top så hvert stykke fisk med en pæn skive mozzarella og drys med lidt salt, sort peber, olivenolie, og et blad salvie.
- Bag fisken i ovnen i 10-12 minutter.

Anretning

- Riv citronskal over retten til sidst, som vist på billedet.