

Kulmule med dukkah- stegte kikærter og grønkål med mandarin samt Krystal Karl

opskrift

Udviklet af
Skagenfood



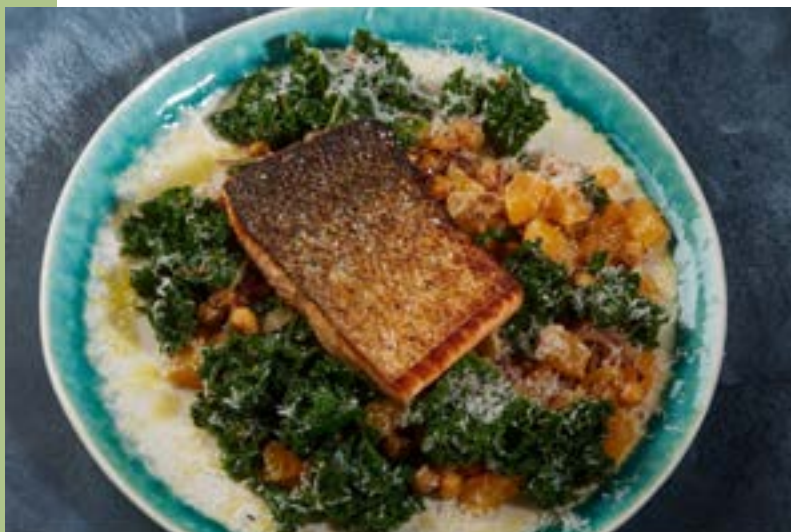
Hovedingrediens: Fisk
Sæson: Efterår og vinter
Tilberedningstid: 20 minutter

INGREDIENSER (4 PERSONER)

- 600 g. kulmulefilet med skind
- 8 g. dukkah
- 500 g. grønkål
- 2 stk. rødløg
- 4 stk. mandariner
- 2 dåser kikærter
- 50 g. Krystal Karl (ost)

Du skal selv have:

- Salt
- Sort peber
- Olivenolie
- Smør



NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

D-vitamin: 1,05 µg
Kalk: 409 mg
Protein: 43,2 g.

SÅDAN GØR DU:

Lad os starte med

- Rib grønkålen, og del den i mundrette stykker. Skyl den grundigt i rigeligt med koldt vand.
- Pil og snit rødløget, så fint du kan.
- Pil mandarinerne, og fjern så meget af den hvide lag, som du kan. Del de pillede mandariner i segmenter, og skær derefter hvert segment i 3-4 mindre stykker.

Dukkah-stegt grønkål, kikærter & rødløg

- Åbn dåsen med kikærter, og hæld dem i en sigte. Skyl kikærterne med koldt vand, og lad dem dryppe af i sigten.
- Rist de afdryppede kikærter på en pande i lidt god olivenolie i 2-3 minutter.
- Tilsæt halvdelen af dukkah'en, og krydr med lidt salt og peber.
- Kom kålen på panden til kikærterne.
- Når kålen er faldet sammen, tilsættes de snittede rødløg, som sautes med i 2 minutter.
- Drys med ca. halvdelen af osten, der er revet fint.
- Smag til med salt og peber, og vend til sidst de skårede mandariner i.

Fisk

- Skrab evt. skællene af fisken, hvis du vil spise skindet. Krydr fisken med salt og peber på kødsiden.
- Varm en god støbejerns- eller slip-let pande op til medium til høj varme. Steg fisken på skindsiden på den varme pande i 3-4 minutter afhængig af tykkelse.
- Når fisken er sprød og gylden på skindsiden, tilsættes et par klumper frisk smør, og der skrues ned til medium varme.
- Steg derefter fisken i kun ca. 1 minut på den anden side, mens du "drypsteger" på toppen ved at tage smør fra panden med en spiseske og hælde det over fisken.

Anretning

- Drys med det sidste dukkah, og riv gerne det sidste ost over retten ved bordet som vist på billedet.