

Smørbagt kulmule med luftig mos



Uhmhhh vil du helt sikkert sige, når du smager denne ret. Der er ikke meget farve på men den smager himmelsk. Den luftige grøntsagsmos med bacon klæder den smørbagte kulmule på bedste vis – glæd dig – det her er en genganger.

Det skal du bruge til 4 pers.

800 gr kulmulefilet

Smør

Stødt chilli

Salt og peber

Luftig mos

1 lille blomkål

1/2 knoldselleri

1 butternut squash

150-200 gr flødeost gerne med

krydderurter

Salt og peber

1 pakke bacon

Tilbehør

1 rød peber i fine strimler

Et godt drys persille

Sådan gør du

Rens blomkål og knoldselleri og skær dem i små stykker. Skræl squashen og skær den i fine skiver. Put det hele i en gryde og fyld vand på til grøntsagerne er dækket. Bring gryden i kog. Grøntsagerne koges meget møre, det tager ca 1/2 time, afhængig af hvor tykke stykkerne er.

Læg kulmulefileterne i et ildfast fad - de skal lægges på skindsiden, hvis der er skind på - læg små klatter smør ud på fisken og krydder med lidt stødt chili, salt og peber.

Sæt den i en kold ovn ved 200 grader i ca 20. min.

Så længe fisken er i ovnen steges bacon sprødt og lægges til afkøling.

Når grøntsagerne er møre, hældes vandet fra, og de blendes med flødeosten. Smag til med salt og peber. Knus den sprøde bacon og vend den i mosen.

Anret en tallerken med fisk og grøntsagsmos med et drys rød peber og persille hen over mosen.

Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt nemme færdigretter, delikatesser, fersk fisk og nyrøget fisk fra egne ovne.

Atletikvej 19
9230 Svenstrup J
Tlf. 98 38 25 50



SCHAK NIELSEN
RØGERI & GÅRDBUTIK

www.schaknielsen.dk