

Kuller med små kartofler og grønt



En nem ret med så meget smag – perfekt som nem og lækker gæstemad.

Opskriften er let at lave, kartoflerne passer sig selv og fisken skal først tilberedes i sidste øjeblik.

En af de retter der helt sikkert bliver en genganger.

Det skal du bruge til 4 pers.

400-600 gr kullerfilet

2 fed hvidløg

1 citron

Smør til stegning og sauce

Purløg

Soya

Salt og peber

Krydderurter

Tilbehør

700 gr små kartofler

6-8 gulerødder

2 små squash

Oliven- eller rapsolie

Sådan gør du

Vask de små kartofler, skræl gulerødderne og flæk dem på langs. Put kartofler og gulerødder i en pose med dine yndlingskrydderier, salt samt 3 spsk. olie. Ryst godt og hæld dem ud i en bradepande med bagepapir. Sæt bradepanden i ovnen ved 200° i ca. 40 min.

Vask de 2 squash og skær dem i 3 mm tynde strimler på langs. Krydder med salt og peber. Varm lidt olie på en pande og steg squashen på hver side til de bliver lidt bløde. Undervejs presses saften fra en halv citron ud over dem. Læg dem på et stykke stannioli i ovnen sammen med kartoflerne.

Hak hvidløgene fint. Skær kulleren i portioner og krydder med salt, peber og saften fra en halv citron. Svits hvidløgene på panden i smør. Når løgene har taget farve, lægges kulleren på panden og steger ved mellem varme ca. 4 min på hver side. Tag fisken af panden og lad den trække under stannioli til resten er lavet.

Varm smørret til smørsauce på panden. Når det bruser op og får farve vendes fintklippet purløg i, og smørsaucen hældes op i en skål.

Anret alt på tallerkenen og dryp med soya, det giver en ekstra dejlig smag. Velbekomme

KIG IND!

Butikken er altid fyldt med 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