



Skindstegt kulmule

med sommer squash salat

Opskriften er for 2 personer aftensmad

Skær squashen meget tyndt f.eks. på et mandolinjern og halver tomaterne. Bland citronsaft, honning, olivenolie og sennep og hæld udover salaten. Dressingen skal være sursød med kun et hint af sennep. Pynt med persille og evt. feta. Sæt til side.

Skyld kulmulefileten og dup den tør. Skællene skal fjernes. Spørg fiskemanden hvis det ikke allerede er gjort.

Krydder fileten med salt og peber på skindsiden og placer den på en varm pande med lidt olie, for meget olie forhindre skindet i at blive sprødt. Steg fisken på skindsiden ved høj varme i et par minutter og skru ned for varmen. Lad fisken stå ved middelvarme til den er færdig. Vær opmærksom på at skindet ikke får for meget og bliver sort*.

Server fisken med salaten, nye kartofler og citron.

**for at sikre sig at skindet ikke bliver forbrændt kan fileten sættes i ovnen det sidste stykke tid ved 175°C i ca. 5-7 min. Skindet skal vende opad for at bevare sprødheden.*

250-300g Kulmulefilet med skind

Olie

Salt og peber

Sommer squash salat:

1stk squash

10-15 cherrytomater (i forskellige farver)

Evt. Feta

Persille

Dressing:

½ Citron, saften

½ tsk flydende honning

½ tsk oliven olie

Lidt sennep

Tilbehør

Citron

Nye kartofler

