

# Skindstegt Kulmule m. blomkålsrisotto

## Mandag 29. oktober 2018

### Ingredienser

1,5 stk. blomkål  
1,5 dl piskefløde  
2 skalotteløg  
Olie  
50 gr. Revet parmesan  
900 gr. Kulmulefilet  
Salt, peber

### Fremgangsmåde.

#### Fisk

Fisken skæres i portionsstykker, ridses på skindsiden med en skarp kniv og krydres med salt og peber, på kødsiden, lad det trække til fisken steges. Fisken steges på en pande i lidt olie på skindsiden – først ved god varme og derefter på lidt lavere blus. Steges i ca. 5-10 min. (til kødet får en mælkehvid farve. NB - Fisken steges KUN på skindsiden - læg evt. låg på panden (eller dæk med et stykke stanniol) for at få fisken gennemstegt

#### Blomkålsrisotto

Hak skalotteløget fint. Soigner blomkålen og skær den i tern på ca 1. cm Det finthakkede skalotteløg svitses gyldent i lidt olie. Blomkålen tilsættes og svitses med 30 sekunder der skal være bid i blomkålen. Tilsæt fløden og giv det hele et opkog. parmesanen tilsættes og risottoen smages til med salt og peber.

Små kartofler drysset med persille serveres til