

Ovnbagt kuller - med svampe / spinatkompot

2 personer

Ingredienser:

- 300 gr. kullerfilet uden skind
- 20 gr. smør
- ½ tsk. groft salt
- friskkværnet peber
- ½ dl. rasp
- 1½ dl. fløde 38%

Grøntsagerne:

- 1 bundt forårsløg
- 1 stort løg
- 1 dusk persille
- 100 gr. blandede svampe
- en håndfuld babyspinatblade
- lidt groft salt

Tilbehør:

- små ovnstegte kartofler
- 1 tomat i tynde skiver
- en lille kvist persille



Vend kartoflerne i olivenolie i et ovnfast fad og krydr med salt. Sæt dem i en varm ovn ved 200° i ca. 45 minutter.

Blend persillen med raspen til det får en ensartet grøn farve.

Del fisken i portionsstykker og skær eventuelle ben væk. Læg fisken i et ovnfast fad med bagepapir. Fordel små smørklatter på fiskestykkerne. Drys raspen på fisken og stil den i ovnen ved siden af kartoflerne. Bag fisken med kartoflerne de sidste 12 minutter.

Lad olien blive godt varm i en sauterepande ved kraftig varme. Svits de finthakkede løg i olien i kort tid, efterfulgt af svampe og forårsløg (der er skåret i skiver) i yderligere 2 minutter. Tilsæt spinat og salt og steg i yderligere et halvt minut. Så tilsættes fløden, og kompotten koges ind til det hele får en cremet konsistens.

Server retten sammen med de ovnbagte kartofler og pynt med tomatstrimler og en kvist persille.

God appetit!