

Dampet Ising på Butternutpuré & Ristet Palmekål

Tilberedelsestid: ca. 30 min. + ca. 15 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Ising - g
2 stk	Butternut Squash
1 bdt	Palmekål
2 fed	Hvidløg
1 bdt	Timian, frisk

	DET SKAL DU SELV HAVE
	Salt & Peber
1 gl	Evt. Hvidvin
30 g	Smør (g)
2 spsk	Olivenolie
2 spsk	Olivenolie til stegning

Tilberedning:

Tænd ovnen på 175 grader.

Rens og nib timianen. Gem halvdelen til palmekålen.

Skær fisken i mindre stykker, krydder med salt og peber og timian og dryp olivenolie over. Placer fisken i et ildfastfad og hæld lidt vand eller hvidvin i bunden af fadet. Dæk det med staniol og bag fisken i ovnen i ca. 15 minutter.

Skræl, halvér og rens butternutsquashen for kerner. Det er nemmest hvis du skæres top og bund af først. Skær den i grove tern og kog den derefter i ca. 10 minutter til den er mør. Hæld vandet fra og blend eller mos butternut sammen med lidt smør. Smag til med salt og friskkværnet peber.

Palmekålen vasken og skæres i fine strimler. Hvidløget pilles og hakkes fint. Varm lidt olivenolie i en pande. Svits hvidløg og timian i olien i et par minutter og tilsæt herefter palmekål. Svits det i 3-4 minutter til det er mørt men stadig med bid i. Smag til med salt og peber.

Servér dampet ising på en bund af butternutpuré med ristet palmekål.

Velbekomme.