

Skindstegt Kulmule med Belugalinsesalat med Mango

Tilberedelsestid: ca. 30 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Kulmulefilet
4 dl	Beluga linser
8 stk	Radiser
4 stk	Regnbue gulerødder, øko
1 stk	Rødløg, øko
1 stk	Mango
2 stk	Tomater
	DET SKAL DU SELV HAVE
4 spsk	Olivenolie til salat
2 spsk	Eddike (vineddike, balsamico el. lign)
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber

Tilberedning:

Vask linserne og kog dem i letsaltet vand i ca. 25 minutter til de er møre. Hæld vandet fra og skyl linserne grundigt i koldt vand.

Rens og skær gulerødder og radiser i tynde skiver. Tomater skæres i tern. Mangoen skrælles og skæres i tern. Rødløget pilles og skæres i små tern.

Lav en dressing af vineddike (gerne balsamicoeddike, hvis du har det), olivenolie samt salt og peber. Vend linserne i. Lad dem trække i ca. 5 minutter før du vender grøntsager i.

Skær fileten i stykker a 3-4 cm. Krydr fisken med salt og peber. Varm lidt smør /og eller olie på en pande. Steg kulmulefileterne ved høj varme på kød siden først i ca. 2 minutter. Når fisken er gylden vendes den og steges på skindsiden til den er gylden. Sænk varmen.

Servér den skindstegte kulmule med belugalinsesalat.

Velbekomme.

Nb. Fisken kan evt. vendes i en smule rugmel.