

# Skindstegt Kulmule med Bagte Peberfrugter & Kikærtesalat

**Tilberedelsestid:** ca. 30 min. + ca. 25 min. ovntid

## Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
500 g	Kulmulefilet
4 stk	Peberfrugter
2 ds	Kikærter
1 bdt	Persille
1 stk	Agurker
1 fed	Hvidløg
2 stk	Løg

	DET SKAL DU SELV HAVE
8 spsk	Olivenolie
4 spsk	Vineddike
1 tsk	Honning
4 spsk	Vineddike til salat
8 spsk	Olivenolie til salat
	Salt & Peber
	Fedtstof til stegning

## Tilberedning:

Tænd ovnen på 180 grader

Rens peberfrugten og skær den i strimler. Løget pilles og skæres i strimler.

Vend løg og peberfrugter sammen med lidt olivenolie, salt og peber i et smurt ovnfast fad.

Bag peberfrugten i ca. 20-25 minutter til strimlerne er møre. Vend evt. undervejs.

Tag peberfrugten ud af ovnen og vend den sammen med vineddike eller balsamicoeddike.

Hæld vandet fra kikærterne og skyl dem. Agurken skæres i små tern.

Hak hvidløg fint. Skyl og hak persillen fint.

Lav en dressing af honning, olie, eddike samt hvidløg og persille. Vend kikærter og agurk sammen med dressingen.

Skær fisken i mindre stykker. Krydr med salt og peber. Steg fisken på en pande i lidt fedtstof i ca. 2-3 minutter på hver side.

Servér kulmulefilet med bagte peberfrugter og kikærtesalat.

Velbekomme.