

Kulmule med grønsager og kartofler

Indkøbsliste til 2 personer:

Fiskeret

300-400 gr. Kulmule/torsk

½ løg

¼ broccoli

½ squash

1 tomat

Saft af en appelsin

1 dl. Hvidvin

2 tsk smør

Salt og peber

Dild til pynt

Tilbehør:

Kartofler



Fiskeret:

- snit grønsagerne fint og steg dem let på panden. De må ikke tage farve. Steg grønsagerne et par minutter, ellers bliver de ikke møre nok. Læg grønsagerne i bunden af pakkerne
- Fjern evt ben fra fisken, del den op i 2 dele og læg dem ovenpå grønsagerne
- Læg fint skåret broccoli og tomat både langs fisken, 1 tsk smør på hver og krydder med salt og peber. Pynt med dild.
- Nu formes pakken, så du kan hælde vinen og saften fra appelsinen ved. Derefter lukkes pakken helt tæt
- Tilsæt 1 dl hvidvin og dæk til med sølvpapir
- Pakkerne sættes i en forvarmet ovn 180 grader i ca. 30 minutter. Åben pakken og hvis fisken ikke er klar, giv dem 5 minutter ekstra. Server med grønsager.

Velbekomme

©Gitte Klemmensen 2023