



Fiskeruller med blomkålpuree og ristet blomkål

En genial ret, der kan få ungerne til at spise fisk og mere grønt.



[Bedøm opskrift](#)



30 min

Jun – Nov

Dagligt grønt

Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

Rødspætteruller

600 g rødspættefileter

salt og peber

2 dl bouillon

Blomkålpure

1 stor **blomkål**

1.5 dl fløde eller sødmælk

salt og peber

Ristet blomkål

20 g smør

2 spsk pinjekerner

citronskal fra en økologisk citron

1 bundte **bredbladet persille**

25 g parmesan

Tilbehør

kogte kartofler

Opskrift og styling: Lone Kjær, foto: Line Falck

Tilberedning

- 1 Dup rødspættefileterne tørre med køkkenrulle og krydr med salt og peber.
- 2 Rul rødspættefileterne sammen og læg dem i et stort ovnfast fad og hæld bouillon ved, så det står ca. 1 cm op om fisken.
- 3 Damp fiskerullerne i ovnen ved 175 grader i ca. 20 min.
- 4 Del blomkålen i to. Skær halvdelen i grove buketter.
- 5 Kog blomkålsbuketterne møre i lidt vand tilsat salt.
- 6 Kasser kogevandet og blend blomkålen til en pure.
- 7 Rør pureen jævn med fløde. Er den for tyk tilsættes lidt mere fløde. Smag til med salt og peber.
- 8 Skyl og slyng persillen tør.
- 9 Del resten af blomkålen i helt små buketter.
- 10 Smelt smørret på en pande og rist blomkålen i smørret.
- 11 Tilsæt pinjekerner og reven citronskal og steg til blomkålen er gylden.
- 12 Krydr med salt og peber og vend med persille.
- 13 Fordel blomkålspure i bunden af tallerkenen, top med rødspætteruller, ristet blomkål og revet parmesanost.
- 14 Server med kogte kartofler.



Tip

Savner du inspiration til en forret, så erstat rødspætterullerne med stegte kammuslinger og server i mindre portioner.

