



Rødtunge med rabarber

Fisk, rabarber og spidskål er en perfekt sommerlig kombination.



[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Aug



Dagligt grønt



Lav på gluten

Ingredienser

4 pers.

1 lille spidskål

2 tsk salt

2 tsk sukker

1 dl piskefløde

Saft af 1 citron

Evt 1 tsk. sukker

400 g rensede rabarber

100 g sukker

500g rødtunge- eller rødspættefileter

1 pakke parmaskinke

Salt og peber

1 dl hvidvin

Tilbehør

Kartofler

Opskrift og styling: Lone Kjær

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Halver kålen, fjern de yderste blade og stokken.
- 2 Snit spidskålen fint. Drys med salt og sukker og lad den stå på køkkenbordet i ca. 30 minutter.
- 3 Pisk fløden til skum.
- 4 Vrid kålen fri for evt. væde og vend den forsigtig i flødeskum. Smag til med citronsaft og evt. sukker.
- 5 Tænd ovnen på 200 grader.
- 6 Skær rabarberne i stykker á ca. 3 cm og kom dem i en skål. Vend forsigtigt med sukker og fordel dem i et ovnfast fad med bagepapir. Sørg for at de ligger spredt. Dæk rabarberne med folie og bag i ca. 15 min.
- 7 Krydr fiskefileterne med salt og peber og læg en skive parmaskinke på hver. Rul fileterne sammen og læg dem i et ovnfast fad med snippen nedad.
- 8 Hæld hvidvin ved og bag i ovnen i ca. 10 minutter.
- 9 Server rødtunge med spidskål, rabarber og nye kogte kartofler.

