



Ovnbagt citron-blomkål med parmesanpaneret kuller

Kullerfileterne får en skøn parmesan-crust på toppen, som bliver dejligt sprød, når den bliver bagt. Brug endelig paneringen til andre typer af fisk som for eksempel kulmule.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



45 min



Jun – Nov



Dagligt grønt



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

1 blomkål

1 skal af økologisk citron

3 spsk olivenolie

½ tsk salt

500 g kuller, 4 store fileter

25 g panko rasp

6 spsk fintrevet parmesan

1 spsk frisk timian

20 g smør

Salt og peber

Olivenolie

Næringsindhold pr. 100g

Energi	122 kcal
Energi	507 kJ
Kulhydrater	3.6 g
Kostfibre	1.5 g
Fedt	8.2 g
Proteiner	7.9 g

Opskrift, foto og styling: Julie Karla

Tilberedning

- 1 Sæt ovnen på 200 grader.
- 2 Skær blomkålen ud i små buketter og kom dem i en stor skål.
- 3 Tilsæt olivenolie.
- 4 Tilsæt fintrevet citronskal og salt.
- 5 Hæld blomkålsbuketterne ud på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen i 15-20 minutter, indtil de er bagte men stadig har lidt bid.
- 6 Smelt smør i en gryde ved svag varme.
- 7 Bland fintrevet parmesan med panko, finthakket timian, det smeltede smør og et nip salt.
- 8 Fordel paneringen på kullerfileterne, dryp med olivenolie og sæt dem i ovnen i ca. 12 minutter, når blomkålen er taget ud.
- 9 Drys friskkværnet peber over den bagte fisk og servér den med de lune citron-blomkål.

