



## Stegt fisk med rosenkål i sursød sauce

Her med multe. Sandart eller anden fisk, der kan steges på skind, er lige så fint. Ris eller nudler er op til dig.

### Til 4 personer

600 g fiskefilet med skind

Salt og peber

Olie

2 løg

400 g rosenkål

2 grønne peberfrugter

2 fed hvidløg

1 spsk. sambal oelek (indonesisk chilipasta)

1 lime

Sojasauce

Drys salt og peber på fisken og skær nogle snit i skindet (så det ikke trækker sig helt sammen).

Læg fisken med skindsiden ned i varm olie på en teflonpande og hold den let nede med en palet. Steg sprød, og vend lige til sidst.

Skær løgene i skiver og svits i olie på en anden pande.

Tilsæt de ordnede rosenkål, de kan evt. halveres.

Skær peberfrugterne i lidt grove stykker og svits med.

Svits under omrøring i 5 minutter.

Riv hvidløg ned i panden, og kom sambal oelek heri.

Vend rundt og smag til med limesaft og soja.

Server grøntsagerne til fisken.

og vender med olivenolie, hvidløg og sardeller.

**SKIL DIG AF MED LUGTEN.** Hvis du synes, kål udsender en svovlet og kvælende dunst i køkkenet, når du koger den, så send en drabelig dusk krydderurter ned i kogevandet, eller hak et pænt stykke ingefær til at give kålen selskab. Tippene kommer fra Trine Krebs, der er partner i firmaet Frugtformidlingen.

»Eller grib den håndfuld blegselleri, der måske hviler i grøntskuffen og ser lidt afsjælet ud. Den kan være fin til at neutralisere lugten af kogende kål,« siger hun.

Kål er hurtig mad, velsmagende mad og en råvare, som kan varieres i det uendelige. Den er lækker, både når den er totalt gennemkogt og smattet, men også rå, hakket, revet, snittet og skåret i kæmpe tern, synes hun.

»Det er om at finde din retning. Skal den smage asiatisk, fransk eller af godt gammeldags dansk køkken. Du skal være bevidst om, hvad du vil, og så kan du gøre vilde ting med krydderier, der passer til hinanden, og vælge, om kålen skal skæres smukt i fine strimler eller store grove stykker, og om den skal tilberedes rå, dampes, braiseres eller lynsteges. Rå kål, der knaser rigtig meget mellem tænderne, smager godt i en ret, hvor alt andet er udkogt og blødt,« siger hun.

Grundtrick med smagning kan få dig til at klappe dig selv på skuldrene over dit resultat. En smule fedtstof efter eget valg fremhæver smagen. Syre fra æbleeddike, citron, lime eller yoghurt er godt til at dæmpe den bitre smag, mange grøntsager har. Salt skal der til for at fuldende smagen. Det →