

Kulmule med kantareller, friske ærter, ristede rugbrøds croutoner og rødbeder i æbleeddike

Denne opskrift er til 25 børn i alderen 11-15 år

SOMMER



Fra Læsø's natur: "For mig er dette måltid indbegrebet af sommer. I mit sommerhus på Læsø bruger jeg råvarerne fra øen, hvor kantarellerne vokser vildt i skoven. Kombinationen af bitterhed fra svampe, syre fra eddike og sødme fra ærter og rødbeder giver dejlig smag sammen med den milde friske fisk. Sprødt skind og rugbrød giver både ekstra smag og karakter." Helle Brønnum Carlsen.

Det skal I bruge:

Fisken:

25 kulmulefiletter á ca. 200 gram med skind eller fileter af fjæsing, torsk eller anden lys fisk
1,9 kg kantareller eller mark champignon
3 kg frilandsærter bælget (ca 1250 g færdige ærter) eller fine ærter fra frost
50 skiver rugbrød
3 dl persille (gerne havedyrket)
5 tsk groft havsalt/sydesalt og friskkværnet peber
65 g smør
65 g olivenolie

Tilbehør:

2 kg rødbeder
7 tsk olivenolie
7 spsk æbleeddike (dansk)
25 kviste dild (gerne havedyrket)
5 tsk groft havsalt/sydesalt og friskkværnet peber

Sådan gør du:

1. Børst kantarellerne/svampe fri for jord. Vælges mark champignon skylles de grundigt.
2. Bælg ærterne eller optø dem fra frost.
3. Skær rugbrød i små tern eller i tynde skiver og rist dem i ovnen i 5-10 min ved 250 grader.
4. Kog rødbederne med skræl på i ca. 20 min i letsaltet vand til de er møre. Gnid skallen af dem og skær dem i mindre stykker. Vend lune i olie, eddike, salt, peber og halvdelen af dilden.
5. Kom smør på en god stegepande og steg fisken på skindsiden i 4 min og kødsiden i 1 min. Tag dem af panden og hold dem lune i ovnen (eftervarmen fra rugbrøddet)
6. Steg svampene i samme smør som fiskene, nu tilsat lidt olie. De skal stege ved kraftig varme i 8 min.
7. Tilsæt salt, peber og ærter og varm igennem i 30 sek.

8. Vend svampene med hakket persille og server til de stegte fisk med rugbrødscroutoner og rødbederne, der pyntes med resten af dilden.