



Søg...

[← TILBAGE TIL OPSKRIFTER](#)

## CITRONBAGT TORSK OG HVIDKÅL



Hvidkål står lidt i skyggen af andre gode kåltyper som spidskål og grønkål. Det er synd. Hvidkål får f.eks. en virkelig god smag og konsistens, når den bliver bagt ved høj varme som her. Brug et stykke groft hvedebrød til at søbe saften fra kål, citron og den bagte fisk op med.

[Udskriv opskrift](#)

DEL

**Bestil mad ud af huset til vinterfesten. Lad vores kokke stå for maden, så du kan bruge tiden sammen med jeres gæster.**

**[SE ALLE VORES MENUER HER](#)**

## INGREDIENSER

2 personer

250 g torskefilet uden skind

havsalt

friskkværnet peber

¼ hvidkål

1 citron

½ dl olivenolie

50 g hasselnødder

½ fed hvidløg

1 dl creme fraiche 18%

1 håndfuld dild

## SÅDAN GØR DU

Skær fisken i 2-4 stykker. Krydr den med salt, og lad den trække i køleskabet, mens du gør resten klar.

Skær hvidkålen i ca. 1 cm tykke både. Vend kålbådene med revet citronskal, citronsaft, olivenolie og grofthakkede nødder. Krydr med salt og peber.

Fordel kålen i et ovnfast fad, så den ligger i ét lag. Bag kålen – ikke fisken – i ovnen ved 200° i 20 minutter.

Tag fadet ud af ovnen. Læg fiskestykkerne på kålen, og drys dillkviste på. Brug en ske til at dryppe lidt af saften fra kålen over fisken. Sæt fadet tilbage i ovnen, og giv det 4-5 minutter, til fisken er lige netop gennemtilberedt.

Tag den straks ud af ovnen, og lad den hvile, mens du rører creme fraichen med revet hvidløg og smager den til med salt og peber.

Fordel lidt af creme fraichen på retten, og server – gerne med groft brød til.

### Tip

Du kan lave denne ret med alle fisk. F.eks. andre torskefisk, laks, skrubber eller rødspætte.

**Find opskriften i Meyers når du flytter hjemmefra**

## FIND BOGEN HER

---

### TEMAER

[Aftensmad](#) [Dansk mad](#) [Ovnretter](#) [Fisk](#) [Nytårsmad](#) [Vinterfest](#)

### FORFATTER

### UDGIVET

28.10.19

---

## MAD UD AF HUSET

### Buffet

fra 245,- pr. kuvert

### Vegetarisk buffet

fra 245,- pr. kuvert

---

## MEYERS

---

### CATERING

---

### MADKURSER

---

### SPIS UDE

---

## **OPSKRIFTER**

---

## **OM MEYERS**

---

## **KOGEPUNKTET**

---

[For virksomheder](#)

[Kundeservice](#)

[Vilkår](#)

[English](#)