

# Sprödstekt makrill med smör ångat grönt och kompott av rabarber samt lök



Källa: *Alt for Damerne*

Tillagningstid: 30 minuter ••

6-8 makrillfiléer eller t.ex. multe i 6-8 bitar

## Kompott:

3 rödlökar  
2 msk olivolja  
4 msk rörsocker  
½ dl vatten  
400 g rabarber, i bitar à 1-2 cm  
1 tsk finhackad färsk rosmarin  
Salt och peppar

## Smörångat grönt:

1 spetskål  
3 färska lökar  
Citron  
10 g smör  
Salt och peppar  
Dill  
Olja till stekning

1. Skåra skinnet på fisken med en vass kniv, 3-4 skårer i varje filé. Stek fisken i olivolja i en stekpanna med skinnsidan nedåt, 2-3 minuter på varje sida. Pressa fisken lätt mot stekpannan med en stekspade så att skinnet blir sprött. Servera den stekta makrillen med smörångat grönt och kompott gjort på rabarber och lök.
2. **Kompott av rabarber och lök:** Skala och halvera lökarna, skär dem i skivor och stek dem möra i olivolja. Tillsätt socker, vatten, rabarber och rosmarin och låt puttra i 8-10 minuter. Smaka av med salt och färskmald peppar samt ev. lite extra rörsocker – det ska smaka både syrligt och sött.
3. **Smör ångat grönt:** Plocka av de yttersta bladen från kålen – låt stockarna vara – och skär kålen i 6-8 klyftor. Skala lökarna och skär dem i klyftor som hålls i en gryta tillsammans med rivet citronskal. Täck halvvägs med vatten. Låt puttra i 4 minuter.
4. Tillsätt kål och smör. Lägg lock på grytan och låt ånga i 4-5 minuter. Vänd försiktigt emellanåt. Häll av vattnet