

Kveite med smørdampa grønkål og fetaost

Til 2 –

250 g grønnkål
Eit par fine kveitestykke
2 sjalottløk
1-2 feddfrie kvitløk
Olje, smør, pepper, salt
Sitron(dråpar)
1-2 dl vatn

Dette er ein rask og lett middag – kveita kan skiftast ut med annan fisk, kvit eller raud.

Ha godt med sitronsaft over fisken og steik han raskt med salt og pepper i litt olje og smør. Ta ut fisken av steikepanna, surr finhakka løk og kvitløk til løken blir blank, ha i vatnet og grønkålen (som du sjølvst har plukka det grønne av og kasta den grove stilken) og la dette dampe under lok til kålen fell litt saman, men framleis er litt sprø (4-5 min, prøv deg fram). Smak til med salt og pepper, og så mykje smør du synest passar, legg fisken opp på grønkålen, og strø litt fetaost over. Ein skvett olivenolje kan også lyse litt opp.

