



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Medelhavspanna med kolja, kalamataoliver, citron och persilja

Till servering
Basmatiris 135 g

Tomatsås
Gul lök 1 st
Vitlök 2 klyftor
● Olivolja ½ msk
Kons. körsbärstomater 1 förp
● Vatten ½ dl
Örtmix 1 förp
● Salt ½ tsk
● Socker ¾ tsk

Medelhavspanna med kolja
Koljafilé 300 g
● Salt 2 krm
Snacksoliver ½ förp
Bladpersilja 10 g
Citron 1 st

Gurksallad
Gurka 1 st
Bladpersilja 10 g
● Olivolja 1 tsk
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●
Olivolja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten

1. Till servering: Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

2. Tomatsås: Finhacka gul lök och vitlök. Hetta upp olivolja i en traktörpanna eller rymlig stekpanna. Fräs lök och vitlök ca 2 min på medelvärme. Tillsätt konserverade körsbärstomater, vatten, örtmix, salt och socker. Låt sjuda ca 5 min.

3. Medelhavspanna: Skär koljafilé i portinsbitar och krydda med salt. Lägg ner fiskbitarna i tomatsåsen och låt bräsa under lock ca 5 min, tills de är klara.

4. Finhacka bladpersilja. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Strö kalamataoliver, persilja och citronskal över fisken.

5. Gurksallad: Skär gurka i grova bitar och lägg i en skål. Blanda ner bladpersilja, olivolja och salt.

6. Klyfta den använda citronen. Servera medelhavspanna med basmatiris, gurksallad och citronklyfta.