



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Sprödbakad sejrygg med citron- och parmesansås, broccoli och kokt potatis

## Till servering

Potatis 400 g  
Broccoli 1 st  
Citron, (citronklyftor) 1 st

## Sprödbakad sejrygg

Sejrygg 300 g  
● Salt ½ tsk  
Tomat 1 st  
Panko ½ förp  
Riven parmesan 15 g  
● Olivolja 1 msk

## Citron- och parmesansås

● Smör\* ½ msk  
● Vetemjöl\* ½ msk  
Mjök 1½ dl  
Vispgrädd ½ dl  
Grönsaksbuljong ¼ påse  
Citron, (citronskal) ½ st  
Riven parmesan 15 g

## Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör\*, Svartpeppar, Vetemjöl\*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela broccoli i mindre buketter. Låt koka med potatisen de sista 2 min.
3. **Sprödbakad sejrygg:** Krydda sejrygg med salt och lite nymald svartpeppar. Lägg i en smord ugnform.
4. Tärna tomat fint och lägg i en skål. Blanda ner panko, riven parmesan, olivolja och 1 krm salt. Fördela blandningen på fisken och tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills fisken är klar och fått fin färg.
5. **Citron- och parmesansås:** Smält smör i en kastrull. Pudra över vetemjöl. Vispa ner mjök, lite i taget. Tillsätt vispgrädd och grönsaksbuljong, koka upp och sjud ca 5 min.
6. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Ta kastrullen från värmen och blanda ner citronskal, pressad citronsaft (ca 1 tsk) och riven parmesan. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Skär resten av citronen i klyftor. Servera sprödbakad sejrygg med citron- och parmesansås, broccoli, kokt potatis och citronklyfta.