



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

## Smörstekt kolja med sauce verts på gröna ärtor, pepparrot och potatis

### Sauce verts

Bananschalottenlök 1 st  
 ● Smör\* ½ msk  
 Gröna ärtor 1 förp  
 Vispgrädde ½ dl  
 ● Mjolk\* 1 dl  
 ● Vatten 1 dl  
 ● Vitvinsvinäger 1 msk  
 Grönsaksbuljong 1 påse  
 Citron ½ st

### Stekt kolja

Koljafilé 300 g  
 ● Salt ½ tsk  
 ● Smör\* ½ msk

### Till servering

Potatis 400 g  
 Broccoli 1 st  
 Pepparrot ½ st  
 Citron ½ st

### Att ha hemma ●

Mjolk\*, Salt, Smör\*,  
 Svartpeppar, Vatten,  
 Vitvinsvinäger

**1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten. Dela broccoli i mindre buketter. Avslutat med att koka med broccolin de sista 2 minuterna.

**2. Sauce verts:** Hacka schalottenlök. Hetta upp lite smör i en kastrull och fräs lök ca 2 min. Tillsätt gröna ärtor, vispgrädde, mjolk, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min. Mixa med stavmixer och smaka av med lite pressad citronsaft, salt och nymald svartpeppar.

**3. Stekt kolja:** Krydda koljafilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.

**4. Till servering:** Skala och finriv pepparrot. Klyfta resten av citronen.

**5. Servera smörstekt koljafilé med kokt potatis, broccoli, sauce verts och citronklyfta. Toppa med riven pepparrot.**