



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sejrygg i parmesan- och purjolöksås med kokt potatis och broccoli

Kokt potatis och broccoli

Potatis 400 g
Broccoli 1 st

Parmesan- och purjolöksås

Purjolök ½ st
Tomat 1 st
● Smör* 1 msk
Vitlök 1 klyfta
Vispgrädde ½ dl
● Mjolk* 1 ½ dl
Riven parmesan 25 g
Grönsaksbuljong ½ påse

Sejrygg

Sejrygg 300 g
● Salt 2 krm

Till servering

Citron ½ st

Att ha hemma ●

Mjolk*, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Kokt potatis och broccoli: Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Skär broccoli i små buketter och tillsätt till potatiskoket de sista 3 min. Häll av och vänd runt med en klick smör och lite salt.

2. Förberedelser: Halvera purjolök och skölj ordentligt. Skiva purjolöken tunt. Tärna tomat. Klyfta citron.

3. Parmesan- och purjolöksås: Hetta upp smör i en stekpanna. Fräs purjolök ca 1 min. Tillsätt tomat och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 1 min. Häll i vispgrädde, mjolk och grönsaksbuljong, låt koka upp.

4. Krydda sejrygg med salt och lite nymald svartpeppar. Lägg ner fisken i såsen och låt sjuda ca 3 min, tills fisken är klar. Toppa med riven parmesan.

5. Servera sejrygg i parmesan- och purjolöksås med kokt potatis och broccoli.