



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 citrönklyfta.