



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 koljafilé med dragonstuvade morötter och kokt potatis

Potatis

Potatis 400 g

Dragonstuvade morötter

Morotsslantar 1 förp

Citron 1 st

● Smör* 1 msk

● Vetemjöl 2 msk

Mjolk 3 dl

Grönsaksbuljong 1 påse

Babyspenat 50 g

Torkad dragon 1 förp

Smörstekt koljafilé

Koljafilé 300 g

● Smör* 1 msk

● Salt 2 krm

● Svartpeppar 1 krm

Att ha hemma ●

Salt, Smör*,

Svartpeppar, Vetemjöl

1. Potatis: Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. Dragonstuvade morötter: Koka morotsslantar ca 4 min i lättsaltat vatten, tills de mjuknat något. Häll av vattnet och spara kastrullen. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet.

3. Smält smör i den sparade kastrullen. Vispa ner vetemjöl och tillsätt mjölk, lite i taget. Blanda ner grönsaksbuljong, koka upp och sjud ca 5 min. Vänd ner morötter, citronskal, babyspenat och torkad dragon. Smaka av med lite pressad citronsaft, salt och nymald svartpeppar.

4. Smörstekt koljafilé: Skär koljafilé i portionsbitar och krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.

5. Servera smörstekt kolja med dragonstuvade morötter och kokt potatis.