



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Havets fiskfrikadeller i krämig citronsås med dill, rödlök och potatis

Till servering

Potatis 400 g
Broccoli 1 st

Fiskfrikadeller

Ströbröd 2 msk
● Mjolk 2 msk
● Ägg 1 st
● Salt ½ tsk
Clariasfärs 250 g

Krämig citronsås med dill och rödlök

Citron 1 st
Rödlök 1 st
Dill 20 g
● Vetemjöl* ½ msk
● Vatten ¾ dl
Vispgrädd ½ dl
● Mjolk* 1 dl
Grönsaksbuljong ½ påse

Att ha hemma ●

Ägg, Mjolk, Mjolk*, Olja,
Salt, Smör*,
Svartpeppar, Vatten,
Vetemjöl*

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Förberedelse:** Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Finhacka rödlök och dill. Lägg undan allt till servering. Klyfta den använda citronen. Skär broccoli i buketter.
3. **Fiskfrikadeller:** Blanda ströbröd, mjolk, ägg, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner clariasfärs och forma smeten till ca 8 frikadeller.
4. Hetta upp smör och neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek fiskfrikadellerna runtom, ca 4 min. Lägg upp på en tallrik, spara stekpannan.
5. **Krämig citronsås:** Tillsätt en klick smör till den använda stekpannan. Pudra över vetemjöl. Vispa ner vatten, vispgrädd och mjolk, lite i taget. Tillsätt grönsaksbuljong och låt allt sjuda ca 2 min. Smaka av med ca ½ msk pressad citron. Lägg tillbaka de stekta fiskfrikadellerna och låt sjuda under lock ytterligare ca 5 min, eller tills frikadellerna är klara.
6. Koka broccoli i lättsaltat vatten ca 2 min. Häll av.
7. Strö dill, rödlök och rivet citronskal över fiskfrikadeller i citronsås. Servera med broccoli och kokt potatis.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ