



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

Stekt koljafilé med ugnsbakade rödbetor, potatismos och brynt kryddsmör

Potatismos

Mospotatis 450 g
Mjolk 1 dl
● Smör* ½ msk

Ugnsbakad rotselleri och rödbeta

Rödbeta 1 st
Rotselleri 300 g
Bladpersilja 20 g
● Olja 1 tsk
● Salt 1 krm
● Svartpeppar 1 krm

Till servering

Citron 1 st

Koljafilé i brynt kryddsmör

Koljafilé 300 g
● Salt ½ tsk
● Olja 1 tsk
● Smör 2 msk
Persillade ½ påse

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör, Smör*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Potatismos:** Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Ugnsbakad rotselleri och rödbeta:** Skala och skär rotselleri i tärningar. Skala och dela rödbeta i klyftor. Lägg allt i en ugnform och blanda med olja, salt och lite nymald svartpeppar. Ugnsbaka rotfrukterna ca 20 min, eller tills de är gyllene och mjuka. Finhacka bladpersilja och blanda med rotfrukterna vid servering.
4. **Potatismos:** Värm mjolk och smör i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölkblandningen och vispa till ett mos. Smaka av med lite salt.
5. **Till servering:** Skär citron i klyftor.
6. **Koljafilé i brynt kryddsmör:** Skär koljafilé i portionsbitar och krydda med salt. Hetta upp olja i en stekpanna och stek fisken ca 2 min på ena sidan. Tillsätt smöret och ös det över fisken med en matsked medan den steks. Stek fisken ytterligare ca 2 min tills den är klar. Låt persilladen steka med under den sista minuten.
7. Servera koljafilé med brynt kryddsmör, ugnsbakade rotfrukter, potatismos och citronklyfta.