



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 kolja med blomkålspuré, brynt hasselnötssmör och kokt potatis

### Till servering

Potatis 400 g

### Blomkålspuré

Blomkål 1 st

- Smör\* ½ msk
- Salt 2 krm

### Gurksallad

Snackgurka 1 st

Rödlök 1 st

- Balsamvinäger ½ msk
- Socker ½ tsk

### Brynt hasselnötssmör

Hasselnötter 20 g

- Smör 25 g

### Stekt kolja

Koljafilé 300 g

- Salt ½ tsk
- Olja ½ tsk

### Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olja, Salt, Smör, Smör\*, Socker, Svartpeppar

**1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

**2. Blomkålspuré:** Skala och skär blomkål i mindre buketter. Koka mjuk i lättsaltat vatten, ca 20 min. Häll av och mixa med stavmixer. Tillsätt smör, salt och lite nymald svartpeppar.

**3. Gurksallad:** Skär snackgurka i mindre bitar. Dela rödlök i små klyftor. Lägg i en salladsskål och blanda ner balsamvinäger och socker. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Låt stå till servering.

**4. Brynt hasselnötssmör:** Krossa hasselnötter lite lätt. Smält smör i en liten kastrull. När smöret "tystnar" börjar det att brynas, vispa då hela tiden. När det har en gyllenbrun färg och nötaktig doft är det klart. Häll över smöret i en värmetålig skål. Blanda ner nöterna.

**5. Stekt kolja:** Skär koljafilé i portionsbitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna och stek fisken ca 3 min per sida (det kan variera beroende på fiskens tjocklek). Tills den är genomstekt.

**6. Servera** nystekt kolja med kokt potatis, gurksallad, blomkålspuré och brynt hasselnötssmör.