



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

## Citronbräserad koljafile med dillstekt spetskål och potatis

### Till servering

Potatis 400 g

### Citronsås

- Smör 2 tsk
- Vetemjöl 2 tsk
- Vatten 1 ½ dl
- Vispgrädd ½ dl
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Citron 1 st

### Citronbräserad kolja

- Koljafile 300 g
- Salt 1 krm

### Dillstekt spetskål

- Spetskål 200 g
- Rödlök 1 st
- Dill 20 g
- Smör\* 1 tsk

### Att ha hemma ●

Salt, Smör, Smör\*,  
Vatten, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Citronsås:** Smält smör i en liten kastrull. Blanda ner vetemjöl. Vispa ner vatten, vispgrädd och grönsaksbuljong. Låt sjuda ca 2 min. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Blanda ner citronskal och pressad saft från halva citronen (ca 2 tsk) i såsen.
4. **Citronbräserad kolja:** Skär koljafile i portionsbitar och lägg i en ugnform. Krydda fisken med salt. Häll citronsåsen över fisken och tillaga mitt i ugnen ca 12-15 min.
5. **Dillstekt spetskål:** Skär spetskål i grova bitar. Finstrimla rödlök och grovhacka dill. Hetta upp smör i en stekpanna. Fräs spetskål och rödlök ca 2 min. Krydda med salt. Dra från värmen och blanda ner dill.
6. Servera citronbräserad kolja med dillstekt spetskål och kokt potatis.