



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Smörstekt koljafilé med vit sparris och citron- och misosås

Potatis

Potatis 400 g

Vit sparrissallad

Vit sparris 250 g

- Vatten 4 dl
- Salt ¼ tsk
- Dill 20 g
- Olivolja 1 msk

Citron- och misosås

Crème fraiche 75 g

Miso 1 förp

- Smör* 1 msk
- Majsstärkelse 1 påse
- Citron 1 st

Koljafilé

Koljafilé 300 g

- Salt ½ tsk

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vatten

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. **Potatis:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Vit sparrissallad:** Skala vit sparris och skär bort ca 2 cm från den nedre delen av sparrisen (se tips!). Koka upp vatten och salt i en vid kastrull som rymmer sparrisen (kokvattnet ska sparas till såsen). Lägg ner sparrisen och sjud under lock ca 7-10 min, till den precis blivit mjuk.
4. Lyft upp sparrisen men spara kokvattnet till såsen. Skär sparrisen i grova bitar på snedden och lägg i en salladsskål. Grovhacka dill och blanda ner i sparrisen. Ringla över olivolja och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Citron- och misosås:** Koka upp ca 2 dl av kokvattnet från sparrisen och blanda ner crème fraiche, miso och smör. Rör ut majsstärkelse i lika delar vatten och red såsen till önskad konsistens. Finriv citronskal och blanda ner skal och ca ½ msk citronsaft i såsen. Smaka av med lite salt.
6. **Koljafilé:** Krydda koljafilé med salt. Hetta upp smör i en stekpanna och stek fisken ca 2-3 min per sida, tills den är klar.
7. **Servering:** Servera smörstekt koljafilé med vit sparrissallad, citron- och misosås och kokt potatis.

TIPS! Om du vill förstärka sparrissmaken i såsen kan du låta skal och ändar från sparrisen sjuda med i sparriskoket.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ