



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

Pankopanerad sejrygg med kall dillsås, gröna ärtor och kokt potatis

Till servering

Potatis 400 g
Gröna ärtor 1 förp

Dillsås

Dill 10 g
Citronskal ½ st
Minifraiche 1 dl
Dijonsenap ½ tsk

Gurksallad

Snackgurka 1 st
Citronsaft
● Socker 1 krm
Dill 10 g

Pankopanerad sejrygg

Sejrygg 300 g
● Salt ½ tsk
● Vetemjöl* ca ½ dl
Panko ca ½ förp
● Ägg 1 st

Att ha hemma ●

Ägg, Olja, Salt, Socker,
Svartpeppar,
Svartpeppar*, Vetemjöl*
ca

1. Till servering: Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten. Lägg ner gröna ärtor på slutet av koktiden och låt koka med ca 1 min.

2. Dillsås: Hacka dill. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg dill och citronskal i en skål. Blanda ner minifraiche och dijonsenap. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

3. Gurksallad: Hyvla (se tips!) eller skär snackgurka tunt. Lägg i en salladsskål och blanda ner pressad citronsaff från den använda citronen (ca ½ msk) och socker. Plocka dill och blanda ner vid servering. Skär resten av citronen i klyftor.

4. Pankopanerad sejrygg: Krydda sejrygg med salt och nymald svartpeppar. Tag fram tre tallrikar. Häll vetemjöl på en, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje. Vänd fisken först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko. Stek sejen på medelvärme i en stekpanna med olja tills den är frasig och gyllenbrun, ca 3 min per sida.

5. Servera pankopanerad sejrygg med dillsås, kokt potatis, ärtor, gurksallad och citronklyfta.

TIPS! Använd gärna mandolin om du har.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ