



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

Smörstekt alaska pollock med sauce verts på gröna ärtor, pepparrot och potatis

Sauce verts

Bananschalottenlök 1 st
 ● Smör* ½ msk
 Gröna ärtor 1 förp
 Vispgrädd ½ dl
 ● Mjök* 1 dl
 ● Vatten 1 dl
 Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Citron ½ st

Stekt alaska pollock

Alaska pollock 300 g
 ● Salt ½ tsk
 ● Smör* ½ msk

Till servering

Potatis 400 g
 Broccoli 1 st
 Pepparrot ½ st
 Citron ½ st

Att ha hemma ●

Mjök*, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vatten

- 1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela broccoli i mindre buketter. Avslutat med att koka med broccolin de sista 2 minuterna.
- 2. Sauce verts:** Hacka schalottenlök. Hetta upp lite smör i en kastrull och fräs lök ca 2 min. Tillsätt gröna ärtor, vispgrädd, mjök, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min. Mixa med stavmixer och smaka av med lite pressad citronsaft, salt och nymald svartpeppar.
- 3. Stekt fisk:** Krydda alaska pollock filé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.
- 4. Till servering:** Skala och finriv pepparrot. Klyfta resten av citronen.
- 5. Servera smörstekt alaska pollock med kokt potatis, broccoli, sauce verts och citronklyfta. Toppa med riven pepparrot.**