



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Dillstekt sejrygg med äppelremoulade, grönsaker och kokt potatis

Potatis

Potatis 400 g

Dillstekt sejrygg

Sejrygg 300 g

- Salt 2 krm
- Smör* ½ msk

Äppelremoulade

Grönt äpple 1 st

Dill 10 g

Matyoghurt 75 g

Majonnäs ½ dl

Vitvinsvinäger 15ml ⅓

påse

Curry 1 tsk

Sallad

Snackgurka 1 st

Bananschalottenlök 1 st

Rädisor 1 förp

Vitvinsvinäger 15ml ⅓

påse

Att ha hemma ●

Salt, Smör*, Svartpeppar

- 1. Potatis:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela stora potatisar för kortare koktid.
- 2. Dillstekt sejrygg:** Krydda sejrygg med salt och låt stå till steg 4.
- 3. Äppelremoulade:** Tärna grönt äpple smått och hacka all dill (spara hälften av dillen till steg 4). Blanda äpple, dill, matyoghurt, majonnäs, vitvinsvinäger och curry i en skål. Smaka av med lite salt.
- 4. Dillstekt sejrygg:** Hetta upp smör i en stekpanna. Stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar. Strö resten av dillen över fisken i pannan.
- 5. Sallad:** Skiva snackgurka och bananschalottenlök tunt. Klyfta rädisor. Lägg allt i en skål och blanda med lite salt, nymald svartpeppar och vitvinsvinäger.
- 6. Servera** dillstekt sejrygg med kokt potatis, äppelremoulade och sallad.