



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Smörstekt kolja med sauce verts på gröna ärtor, pepparrot och potatis

Sauce verts

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

Smörstekt kolja

Koljafilé 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, vispgrädde, 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. Smörstekt kolja: Krydda koljafilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Stek fisken ca 2-3 min per sida, tills den är klar.

4. Till servering: Skala och finriv pepparrot. Klyfta resten av citronen.

5. Servera smörstekt kolja med kokt potatis, broccoli, sauce verts och citrondklyfta. Toppa med riven pepparrot.