



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

Ugnsbakad koljafilé med dragonstuvade morötter och kokt potatis

Potatis

Potatis 400 g

Dragonstuvade morötter

Morötter 300 g

- Smör* 1 msk
- Vetemjöl 2 msk

Mjök 3 dl

Babyspenat 30 g

Torkad dragon 1 förp

Grönsaksbuljong ½ påse

Citron 1 st

Ugnsbakad koljafilé

Koljafilé 300 g

- Smör* 1 msk
- Salt 1 krm
- Svartpeppar 1 krm

Att ha hemma ●

Salt, Smör*, Svartpeppar, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 150°C (varmluft) eller 175°C (vanlig).

2. **Potatis:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

3. **Förberedelse dragonstuvade morötter:** Skala morötter och skär i skivor. Koka ca 4 min i lättsaltat vatten. Häll av kokvattnet men spara ca 1 dl till stuvningen. Spara kastrullen. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv skalet.

4. **Ugnsbakad koljafilé:** Skär koljafilé i portionsbitar och krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Lägg fisken i en smord ugnsform och toppa med lite smör. Tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills fisken är klar.

5. **Dragonstuvade morötter:** Smält smör i den sparade kastrullen. Vispa ner vetemjöl och tillsätt mjök, lite i taget. Späd med det sparade kokvattnet till önskad konsistens. Sjud ca 3 min. Vänd ner morötter, citronskal, babyspenat, grönsaksbuljong och torkad dragon. Smaka av med lite citronsaft, salt och nymald svartpeppar.

6. Servera ugnsbakad kolja med dragonstuvade morötter och kokt potatis.