



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 kolja 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
 ● Vitvinsväger 1 msk
 Grönsaksbuljong 1 påse
 Citron ½ st

Stekt 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, Vitvinsväger

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, vitvinsväger 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 kolja: Krydda koljafilé 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 koljafilé med kokt potatis, broccoli, sauce verts och citronklyfta. Toppa med riven pepparrot.