



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

## Pankopanerad sejrygg med kall dillsås, gröna ärtor och kokt potatis

### Till servering

Potatis 400 g  
Gröna ärtor 1 förp

### Dillsås

Dill 10 g  
Citronskal ½ st  
Minifraiche 1 dl  
Dijonsenap ½ tsk

### Gurksallad

Snackgurka 1 st  
Citronsaft  
● Socker 1 krm  
Dill 10 g

### Pankopanerad sejrygg

Sejrygg 300 g  
● Salt ½ tsk  
● Vetemjöl\* ca ½ dl  
Panko ca ½ förp  
● Ägg 1 st

### Att ha hemma ●

Ägg, Olja, Salt, Socker,  
Svartpeppar,  
Svartpeppar\*, Vetemjöl\*  
ca

**1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten. Lägg ner gröna ärtor på slutet av koktiden och låt koka med ca 1 min.

**2. Dillsås:** Hacka dill. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg dill och citronskal i en skål. Blanda ner minifraiche och dijonsenap. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

**3. Gurksallad:** Hyvla (se tips!) eller skär snackgurka tunt. Lägg i en salladsskål och blanda ner pressad citronsaft från den använda citronen (ca ½ msk) och socker. Plocka dill och blanda ner vid servering. Skär resten av citronen i klyftor.

**4. Pankopanerad sejrygg:** Krydda sejrygg med salt och nymald svartpeppar. Tag fram tre tallrikar. Häll vetemjöl på en, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje. Vänd fisken först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko. Stek sejen på medelvärme i en stekpanna med olja tills den är frasig och gyllenbrun, ca 3 min per sida.

**5. Servera** pankopanerad sejrygg med dillsås, kokt potatis, ärtor, gurksallad och citronklyfta.

**TIPS!** Använd gärna mandolin om du har.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ