



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

## Koljafilé med gräddkockt purjolök och dillgremolata

### Till servering

Potatis 400 g  
Snackgurka 1 st

### Gräddkockt purjolök

Purjolök ½ st  
Vispgräddde ½ dl  
● Smör\* 1 msk  
● Vatten 1 dl  
Grönsaksbuljong ½ förp

### Dillgremolata

Citron 1 st  
Dill 20 g  
● Olivolja 1 msk  
Vitlök ½ klyfta

### Koljafilé

Koljafilé 300 g  
● Salt 2 krm

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör\*, Svartpeppar, Vatten

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Gräddkockt purjolök:** Dela purjolök på längden. Skär i ca 1 cm breda skivor på snedden. Hetta upp lite smör i en kastrull och fräs purjolöken ca 2 min, utan att den får färg. Tillsätt vatten, vispgräddde, grönsaksbuljong och nymald svartpeppar. Koka ca 3 min. Smaka av med salt.
3. **Dillgremolata:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka dill. Pressa saften från halva den använda citronen (ca 1 msk) i en skål. Blanda ner olivolja, citronskal, pressad vitlök, lite salt, nymald svartpeppar och dill i skålen.
4. Tärna snackgurka smått. Blanda med dillgremolatan.
5. **Koljafilé:** Krydda koljafilé med salt. Hetta upp lite olivolja i en rymlig stekpanna och stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.
6. Klyfta resten av citronen. Servera nystekt koljafilé med gurka och dillgremolata, gräddkockt purjolök, kokt potatis och citronklyfta.