



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Dillstekt sejrygg med äppelremoulade, grönsaker och kokt potatis

Potatis

Potatis 400 g

Dillstekt sejrygg

Sejrygg 300 g

● Salt 2 krm

Dill 10 g

● Smör* ½ msk

Äppelremoulade

Grönt äpple 1 st

Dill 10 g

Matyoghurt 75 g

Majonnäs ½ dl

Vitvinsvinäger 15ml ⅓

påse

Curry 1 tsk

Sallad

Snackgurka 1 st

Bananschalottenlök 1 st

Rädisor 1 förp

Vitvinsvinäger 15ml ⅓

påse

Att ha hemma ●

Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Potatis: Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela stora potatisar för kortare koktid.

2. Dillstekt sejrygg: Krydda sejrygg med salt och låt stå till steg 4.

3. Äppelremoulade: Tärna grönt äpple smått och hacka all dill (spara hälften av dillen till steg 4). Blanda äpple, dill, matyoghurt, majonnäs, vitvinsvinäger och curry i en skål. Smaka av med lite salt.

4. Dillstekt sejrygg: Hetta upp smör i en stekpanna. Stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar. Strö resten av dillen över fisken i pannan.

5. Sallad: Skiva snackgurka och bananschalottenlök tunt. Klyfta rädisor. Lägg allt i en skål och blanda med lite salt, nymald svartpeppar och vitvinsvinäger.

6. Servera dillstekt sejrygg med kokt potatis, äppelremoulade och sallad.