



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Smörstekt kolja med gröna ärtor och äppel- och currysås

Äppel- och currysås

Grönt äpple 1 st
 ● Vitvinsvinäger 1 tsk
 Flytande honung 1 förp
 Curry 1 förp
 Majonnäs ½ dl
 Matyoghurt 1 dl
 ● Salt 1 krm

Koljafilé

Koljafilé 300 g

Gröna ärtor

Gröna ärtor 1 förp
 ● Vatten 1 dl

Till servering

Potatis 400 g

Att ha hemma ●

Salt, Smör*, Vatten,
 Vitvinsvinäger

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. **Äppel- och currysås:** Tärna grönt äpple smält och lägg i en skål. Blanda ner vitvinsvinäger, flytande honung, curry, majonnäs, matyoghurt och salt.

3. **Koljafilé:** Skär koljafilé i portionsbitar och krydda med lite salt. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.

4. **Gröna ärtor:** Koka upp vatten, smör och lite salt i en kastrull. Tillsätt gröna ärtor och koka ca 1 min, tills de är varma. Häll bort vattnet.

5. Servera smörstekt kolja med äppel- och currysås, gröna ärtor och kokt potatis.