



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

Stekt kolja med blomkålspuré, brynt hasselnötssmör och kokt potatis

Till servering

Potatis 400 g

Blomkålspuré

Blomkål 1 st

- Smör* ½ msk
- Salt 2 krm

Gurksallad

Snackgurka 1 st

Rödlök 1 st

- Balsamvinäger ½ msk
- Socker ½ tsk

Brynt hasselnötssmör

Hasselnötter 20 g

- Smör 25 g

Stekt kolja

Koljafilé 300 g

- Salt ½ tsk
- Olja ½ tsk

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olja, Salt, Smör, Smör*, Socker, Svartpeppar

1. Till servering: Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. Blomkålspuré: Skala och skär blomkål i mindre buketter. Koka mjuk i lättsaltat vatten, ca 20 min. Häll av och mixa med stavmixer. Tillsätt smör, salt och lite nymald svartpeppar.

3. Gurksallad: Skär snackgurka i mindre bitar. Dela rödlök i små klyftor. Lägg i en salladsskål och blanda ner balsamvinäger och socker. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Låt stå till servering.

4. Brynt hasselnötssmör: Krossa hasselnötter lite lätt. Smält smör i en liten kastrull. När smöret "tystnar" börjar det att brynas, vispa då hela tiden. När det har en gyllenbrun färg och nötaktig doft är det klart. Häll över smöret i en värmeständig skål. Blanda ner nöterna.

5. Stekt kolja: Skär koljafilé i portionsbitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna och stek fisken ca 3 min per sida (det kan variera beroende på fiskens tjocklek). Tills den är genomstekt.

6. Servera nystekt kolja med kokt potatis, gurksallad, blomkålspuré och brynt hasselnötssmör.