



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

Citronbräserad koljafilé med dillstekt spetskål och potatis

Till servering

Potatis 400 g

Citronsås

- Smör 2 tsk
- Vetemjöl 2 tsk
- Vatten 1 ½ dl
- Vispgrädd ½ dl
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Citron 1 st

Citronbräserad kolja

Koljafilé 300 g

- Salt 1 krm

Dillstekt spetskål

Spetskål 200 g

Rödlök 1 st

Dill 20 g

- Smör* 1 tsk

Att ha hemma ●

Salt, Smör, Smör*,
Vatten, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Citronsås:** Smält smör i en liten kastrull. Blanda ner vetemjöl. Vispa ner vatten, vispgrädd och grönsaksbuljong. Låt sjuda ca 2 min. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv det yttersta skalet. Blanda ner citronskal och pressad saft från halva citronen (ca 2 tsk) i såsen.
4. **Citronbräserad kolja:** Skär koljafilé i portionsbitar och lägg i en ugnform. Krydda fisken med salt. Häll citronsåsen över fisken och tillaga mitt i ugnen ca 12-15 min.
5. **Dillstekt spetskål:** Skär spetskål i grova bitar. Finstrimla rödlök och grovhacka dill. Hetta upp smör i en stekpanna. Fräs spetskål och rödlök ca 2 min. Krydda med salt. Dra från värmen och blanda ner dill.
6. Servera citronbräserad kolja med dillstekt spetskål och kokt potatis.