



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

Dillstekt kolja med äppelremoulade, grönsaker och kokt potatis

Potatis

Potatis 400 g

Dillstekt kolja

Koljafilé 300 g

● Salt 2 krm

Dill 10 g

● Smör* ½ msk

Äppelremoulade

Grönt äpple 1 st

Dill 10 g

Matyoghurt 1 dl

Majonnäs 2 msk

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 kolja: Krydda koljafilé 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 kolja: Dela koljafilé i portionsbitar. 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 kolja med kokt potatis, äppelremoulade och sallad.