



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

Kolja med gräddkockt purjolök och dillgremolata

Till servering

Potatis 400 g
Snackgurka 1 st

Gräddkockt purjolök

Purjolök ½ st
Vispgrädde ½ dl
● Smör 1 msk
● Vatten 1 dl
Grönsaksbuljong ½ påse

Dillgremolata

Citron 1 st
Dill 20 g
● Olivolja 1 msk
Vitlök ½ klyfta

Kolja

Koljafilé 300 g
● Salt 2 krm

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör, Svartpeppar, Vatten

1. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten.

2. **Gräddkockt purjolök:** Dela purjolök på längden. Skär i ca 1 cm breda skivor på snedden. Hetta upp lite smör i en kastrull och fräs purjolöken ca 2 min, utan att den får färg. Tillsätt vatten, vispgrädde, grönsaksbuljong och nymald svartpeppar. Koka ca 3 min. Smaka av med salt.

3. **Dillgremolata:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka dill. Pressa saften från halva den använda citronen (ca 1 msk) i en skål. Klyfta resten av citronen till servering. Blanda ner olivolja, citronskal, pressad vitlök, lite salt, nymald svartpeppar och dill i skålen.

4. Dela gurkan på längden och gröp ur kärnhuset med en sked. Tärna gurkan smått. Blanda med dillgremolatan.

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

6. Servera nystekt kolja med sallad på gurka och dillgremolata, gräddkockt purjolök, kockt potatis och citronklyfta.