



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Parmesan och mandelöverbakad kolja med tomatsås, fullkornsrис och mixsallad

Ris

Fullkornsrис 135 g

Tomatsås

Rödlök ½ st
● Olja 1 tsk
Vitlök 2 klyftor
● Vatten 1 dl
Kons. körsbärstomater 1 förp
Grönsaksbuljong 1 påse
Örtmix

Parmesanbakad kolja

Fänkål ½ st
Koljafilé 300 g
● Salt ½ tsk
Örtmix
Parmesanost 1 bit
Mandelspån 15 g

Sallad

Tomat 2 st
Rödlök ½ st
● Balsamvinäger ½ msk
● Olivolja ½ tsk
Mixsallad 65 g

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olivolja,
Olja, Salt, Svartpeppar,
Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Ris:** Koka fullkornsrис enligt anvisning på förpackningen.
3. **Tomatsås:** Hacka rödlök. Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök och pressad vitlök ca 1 min.
4. Tillsätt vatten, konserverade körsbärstomater, grönsaksbuljong och 1 tsk örtmix. Koka upp och sjud till servering. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Späd med vatten vid behov.
5. **Parmesanbakad kolja:** Skär fänkål i mindre bitar och lägg i en ugnform. Krydda kolja med 1 tsk örtmix, salt och nymald svartpeppar. Lägg fisken ovanpå fänkålen. Riv över parmesanost och strö över mandelspån, gratinera högt upp i ugnen ca 12 min, tills fisken är klar.
6. **Sallad:** Skär tomat i mindre bitar och skiva rödlök tunt. Lägg allt i en salladskål, blanda med balsamvinäger, olivolja och mixsallad.
7. Servera parmesan och mandelöverbakad kolja med fänkål, tomatsås, fullkornsrис och mixsallad.