



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sprödbakad sejrygg med citron- och parmesansås, broccoli och kokt potatis

Till servering

Potatis 400 g
Broccoli 1 st
Citron, (citronklyftor) 1 st

Sprödbakad sejrygg

Sejrygg 300 g
● Salt ½ tsk
Tomat 1 st
Panko ½ förp
Riven parmesan 15 g
● Olivolja 1 msk

Citron- och parmesansås

● Smör ½ msk
● Vetemjöl ½ msk
Mjolk 1½ dl
Vispgrädd ½ dl
Grönsaksbuljong ¼ påse
Citron, (citronskal) ½ st
Riven parmesan 15 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör,
Svartpeppar, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela broccoli i mindre buketter. Låt koka med potatisen de sista 2 min.
3. **Sprödbakad sejrygg:** Krydda sejrygg med salt och lite nymald svartpeppar. Lägg i en smord ugnform.
4. Tärna tomat fint och lägg i en skål. Blanda ner panko, riven parmesan, olivolja och 1 krm salt. Fördela blandningen på fisken och tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills fisken är klar och fått fin färg.
5. **Citron- och parmesansås:** Smält smör i en kastrull. Pudra över vetemjöl. Vispa ner mjölk, lite i taget. Tillsätt vispgrädd och grönsaksbuljong, koka upp och sjud ca 5 min.
6. TSkölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Ta kastrullen från värmen och blanda ner citronskal, pressad citronsaft (ca 1 tsk) och riven parmesan. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Skär resten av citronen i klyftor. Servera sprödbakad sejrygg med citron- och parmesansås, broccoli, kokt potatis och citronklyfta.