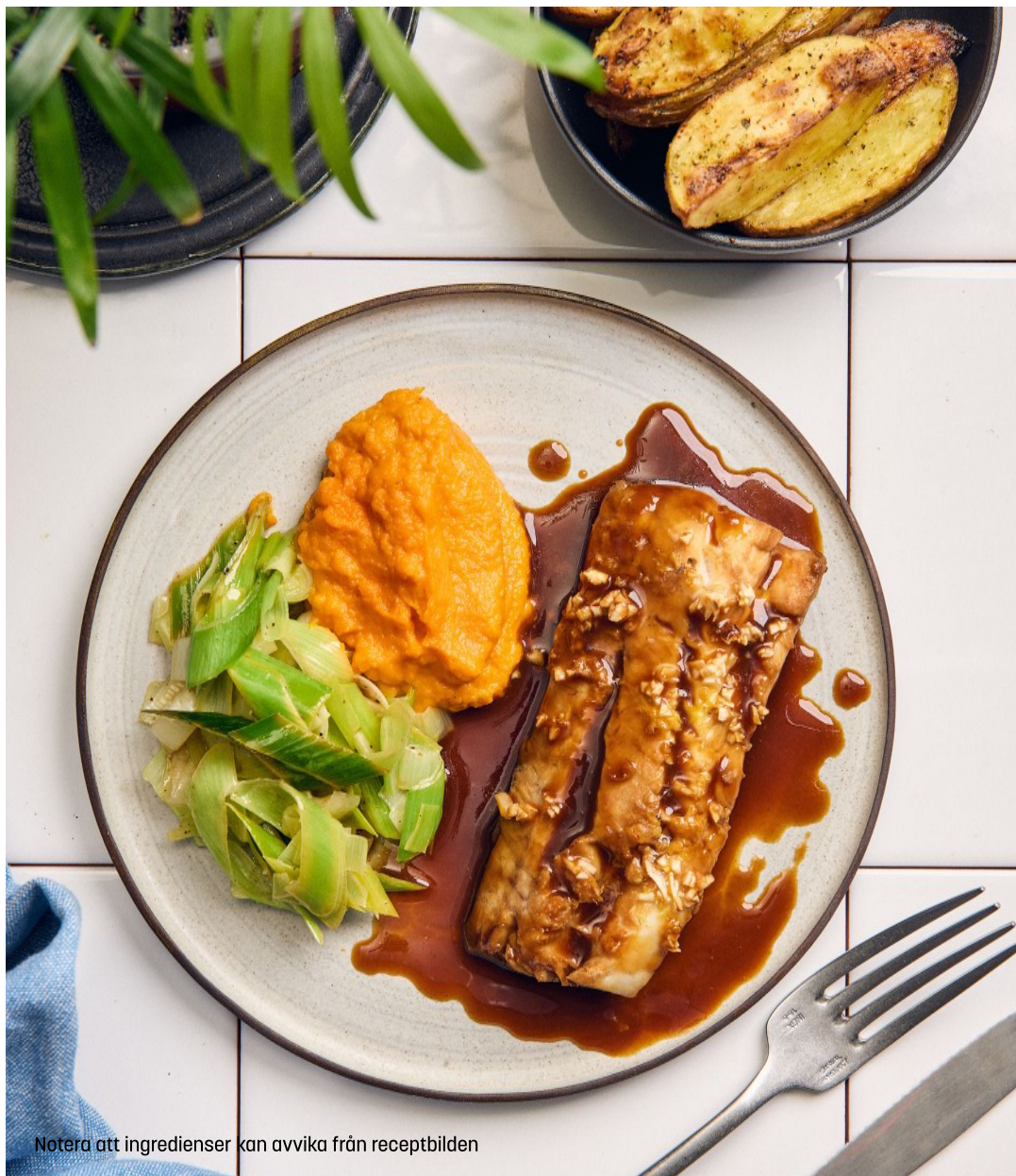




Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citron- och sojabakad sejrygg med morotspuré och smörglaserad purjolök

Rostad potatis

Potatis 400 g
Persillade ½ påse
● Olja 1 tsk

Morotspuré

Morot 2 st
● Smör 1 msk
● Salt 1 krm
● Svartpeppar 1 krm

Citron- och sojabakad sejrygg

Vitlök 1 klyfta
Citron ½ st
Sejrygg 300 g
Japansk soja ½-1 förp

Smörglaserad purjolök

Purjolök 1 st
● Smör 2 msk
Citron ½ st

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olja, persillade, lite salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
3. **Morotspuré:** Skala och skär morötter i mindre bitar. Koka morötterna mjuka i lättsaltat vatten ca 15 min, tills de mjuknat. Häll av och lägg i en mixerbunke. Mixa morötterna och smör till en puré med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Citron- och sojabakad sejrygg:** Skala och finhacka vitlök. Skölj citron noggrant och finriv det yttersta skalet. Lägg sejrygg i en ugnform och strö över hackad vitlök och citronskal. Pressa över saften från en halv citron och häll över japansk soja. Tillaga i nedre delen av ugnen 8-10 min, eller tills fisken är klar.
5. **Smörglaserad purjolök:** Dela och skölj purjolök noggrant. Skär purjolöken i ca 1 cm tjocka skivor. Smält smör i en stekpanna och fräs purjolök ca 3 min på medelvärme. Tillsätt pressad saft från resten av citronen. Låt vätskan koka bort. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Servera citron- och sojabakad sejrygg med skyn från ugnformen, smörglaserad purjolök, morotspuré och rostad potatis.