



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

Torsk med gräddkockt purjolök och dillgremolata

Till servering

Potatis 400 g
Snackgurka 1 st

Gräddkockt purjolök

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

Dillgremolata

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

Torskfilé

Torskfilé 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, vispgräddde, 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. 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. Torskfilé:** Skär torskfilé 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.** Klyfta resten av citronen. Servera nystekt torskfilé med gurka och dillgremolata, gräddkockt purjolök, kokt potatis och citronklyfta.