



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Smörstekt kolja med gröna ärtor och äppel- och currysås

## Äppel- och currysås

Grönt äpple 1 st  
 ● Vitvinsvinäger 1 tsk  
 Flytande honung 1 förp  
 Curry 1 förp  
 Majonnäs ½ dl  
 Matyoghurt 1 dl  
 ● Salt 1 krm

## Koljafilé

Koljafilé 300 g

## Gröna ärtor

Gröna ärtor 1 förp  
 ● Vatten 1 dl

## Till servering

Potatis 400 g

## Att ha hemma ●

Salt, Smör\*, Vatten,  
 Vitvinsvinäger

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

2. **Äppel- och currysås:** Tärna grönt äpple smält och lägg i en skål. Blanda ner vitvinsvinäger, flytande honung, curry, majonnäs, matyoghurt och salt.

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

4. **Gröna ärtor:** Koka upp vatten, smör och lite salt i en kastrull. Tillsätt gröna ärtor och koka ca 1 min, tills de är varma. Häll bort vattnet.

5. Servera smörstekt kolja med äppel- och currysås, gröna ärtor och kokt potatis.