



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Frasig kolja med kall dillsås, broccoli och potatis

Till servering

Potatis 400 g
Broccoli 1 st
Morot 2 st
Dill 10 g

Kall dillsås

Dill 10 g
Matyoghurt 2 dl
Mild senap 2 tsk
● Salt 2 krm
● Svartpeppar 1 krm

Frasig koljafilé

Koljafilé 300 g
● Salt ½ tsk
Ströbröd 2 förp
● Smör* 1 ½ msk

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör*,
Svartpeppar,
Svartpeppar*

- 1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Låt broccolin koka med potatisen de sista minuterna. Skala och skär morötter i stavar, lägg i en skål.
- 2. Kall dillsås:** Finhacka dill och lägg i en skål. Blanda med matyoghurt, mild senap, salt och nymald svartpeppar.
- 3. Frasig koljafilé:** Skär koljafilé i portionsbitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Häll ströbröd på en tallrik. Vänd fisken i ströbrödet så att det täcker runt om.
- 4.** Hetta upp smör och lite neutral olja i en stekpanna. Stek fisken ca 3 min per sida, tills den är frasig och klar.
- 5.** Servera frasig kolja med dillsås, nykokt potatis och grönsaker. Toppa med dill.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ