



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Frasig kolja med dillig sås, broccoli och nykokt potatis

Dillig sås

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

Frasig koljafilé

Koljafilé 300 g
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Ströbröd 1 dl
🏠 Smör 1 ½ msk
🏠 Neutral olja

Tillbehör

Potatis 450 g
Broccoli 1 st
Morötter 150 g
Dill 10 g

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