



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Ugnsbakad sejrygg med chili- och vitlökssmör, spetskål, persilja och citron

Potatis

Småpotatis 400 g

Chili- och vitlökssmör

Vitlök 1 klyfta

Röd chili ½ st

🏠 Smör 30 g

Citronyoghurt

Citron 1 st

Matyoghurt 1 dl

🏠 Salt 1 krm

Ugnsbakad sejrygg

Sejrygg 300 g

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Olivolja

Spetskål

Spetskål 200 g

Bladpersilja 20 g

🏠 Smör

🏠 Olivolja

🏠 Salt 1 krm

🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 100°C (varmluft) eller 125°C (vanlig).

2. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.

3. **Chili- och vitlökssmör:** Finhacka vitlök och röd chili. Lägg i en liten kastrull tillsammans med smör. Koka upp och dra från värmen. Låt stå och dra till servering.

4. **Citronyoghurt:** Tvätta citronen i ljummet vatten. Finriv det yttersta skalet och lägg i en liten skål. Blanda ner matyoghurt och salt.

5. **Ugnsbakad sejrygg:** Lägg sejrygg i en ugnform. Krydda med salt och ringla på lite olivolja. Tillaga mitt i ugnen ca 17 min, tills fisken är klar.

6. **Spetskål:** Strimla spetskål och grovhacka bladpersilja. Hetta upp olivolja och smör i en stekpanna. Fräs kålen ca 2 min, krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Dra från värmen och blanda ner bladpersilja.

7. Klyfta den använda citronen. Lägg upp sejrygg på tallrikar och häll chili- och vitlökssmör över fisken. Servera med spetskål, kokt potatis, citronyoghurt och citrunklyfta.