



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER 📅 Fisk - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

13

Stekta fiskpanetter med parmesan, potatismos och dillsås

Dillsås

Dill 20 g
Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Fiskpinnar

Sejrygg 300 g
Citron, (skal) 1 st
Panko ¾ dl
Parmesanost, (15 g) ¾ bit
🏠 Salt 2 krm
🏠 Ägg 1 st
🏠 Flytande margarin ½ msk

Potatismos

Mospotatis 400 g
🏠 Lättmjölk ½ dl
🏠 Flytande margarin 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Gurka ½ st
Morot 2 st
Citron, (klyftor) 1 st

1. Skala och koka mospotatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Dillsås:** Grovhacka dill. Blanda matyoghurt, pressad vitlök och dill i en skål. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Ställ kallt till servering.
3. **Fiskpinnar:** Dela sejrygg i mindre bitar. Krydda med salt. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet. Finriv parmesanost. Blanda ihop panko, riven parmesan och rivet citronskal på en tallrik. Vispa upp ägg i en skål.
4. Vänd fiskbitarna i ägget och därefter i pankoblandningen. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek fiskpinnarna på medelvärme tills de är frasiga och gyllenbruna, ca 3 min per sida.
5. **Potatismos:** Värm lättmjölk och flytande margarin i en kastrull. Häll av potatisen och mosa med elvisp eller potatisstöt. Tillsätt mjölkblandningen och vispa till ett mos. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Skär gurka i stavar. Skala och riv morötterna och klyfta den använda citronen.
7. Servera fiskpinnarna med potatismos, dillsås, rivna morötter, gurka och citronklyftor.