



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sprödbakad sejrygg med citron- och parmesansås, broccoli och kokt potatis

Till servering

Potatis 400 g
Broccoli 1 st
Citron, (citronklyftor)

Sprödbakad sejrygg

Sejrygg 300 g
Tomat 1 st
Panko ½ förp
Riven parmesan 15 g
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja 1 msk

Citron- och parmesansås

Mjölk 1½ dl
Vispgrädde ½ dl
Kycklingbuljong ¼ påse
Citron, (citronskal) ½ st
Riven parmesan 15 g
🏠 Smör ½ msk
🏠 Vetemjöl ½ msk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela broccoli i mindre buketter. Låt koka med potatisen de sista 2 min.
3. **Sprödbakad sejrygg:** Krydda sejrygg med ½ tsk salt och lite nymald svartpeppar. Lägg i en smord ugnform.
4. Tärna tomat fint och lägg i en skål. Blanda ner panko, riven parmesan, olivolja och 1 krm salt. Fördela blandningen på fisken och tillaga mitt i ugnen ca 10 min, tills fisken är klar och fått fin färg.
5. **Citron- och parmesansås:** Smält smör i en kastrull. Pudra över vetemjöl. Vispa ner mjölk, lite i taget. Tillsätt vispgrädde och kycklingbuljong, koka upp och sjud ca 5 min. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet.
6. Ta kastrullen från värmen och blanda ner citronskal, 1 tsk citronsaft och riven parmesan. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Skär resten av citronen i klyftor. Servera sprödbakad sejrygg med citron- och parmesansås, broccoli, kokt potatis och citronklyfta.