



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

## Spetskål

Spetskål 200 g  
Bladpersilja 20 g  
● Salt 1 krm

## Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 100°C (varmluft) eller 125°C (vanlig).
2. **Potatis:** Koka småpotatis 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 smord 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 lite 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 citronklyfta.