



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Torsk med gräddkockt purjolök och dillgremolata

### Till servering

Potatis 400 g  
Snackgurka 1 st

### Gräddkockt purjolök

Purjolök ½ st  
Vispgrädde ½ dl  
● Smör 1 msk  
● Vatten 1 dl  
Kycklingbuljong ½ påse

### Dillgremolata

Citron 1 st  
Dill 20 g  
● Olivolja 1 msk  
Vitlök ½ klyfta

### Torskfilé

Torskfilé 300 g  
● Salt 2 krm

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör, Svartpeppar, Vatten

**1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lattsaltat vatten.

**2. Gräddkockt purjolök:** Dela purjolök på längden. Skär i ca 1 cm breda skivor på snedden. Hetta upp lite smör i en kastrull och fräs purjolöken ca 2 min, utan att den får färg. Tillsätt vatten, vispgrädde, kycklingbuljong och nymald svartpeppar. Koka ca 3 min. Smaka av med salt.

**3. Dillgremolata:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka dill. Pressa saften från halva den använda citronen (ca 1 msk) i en skål. Klyfta resten av citronen till servering. Blanda ner olivolja, citronskal, pressad vitlök, lite salt, nymald svartpeppar och dill i skålen.

**4.** Dela gurkan på längden och gröp ur kärnhuset med en sked. Tärna gurkan smått. Blanda med dillgremolatan.

**5. Torskfilé:** Skär torskfilé i portionsbitar och krydda med salt. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek fisken ca 2 min per sida, tills den är klar.

**6.** Servera nystekt torskfilé med sallad på gurka och dillgremolata, gräddkockt purjolök, kokt potatis och citronklyfta.