



# Sejrygg i parmesan- och purjolöksås med kokt potatis och broccoli

## Kokt potatis och broccoli

Potatis 400 g  
Broccoli 1 st

🏠 Smör  
🏠 Salt

## Parmesan- och purjolöksås

Purjolök ½ st  
Tomat 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
Vispgrädde ½ dl  
Riven parmesan 25 g  
Kycklingbuljong ½ påse

🏠 Smör 1 msk  
🏠 Mjök 1 dl

## Sejrygg

Sejrygg 300 g  
🏠 Salt 2 krm  
🏠 Svartpeppar

## Till servering

Citron ½ st

**1. Kokt potatis och broccoli:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Skär broccoli i små buketter och tillsätt till potatiskoket de sista 3 min. Häll av och vänd runt med en klick smör och lite salt.

**2. Förberedelser:** Halvera purjolök och skölj ordentligt. Skiva purjolöken tunt. Tärna tomat. Klyfta citron.

**3. Parmesan- och purjolöksås:** Hetta upp smör i en stekpanna. Fräs purjolök ca 1 min. Tillsätt tomat och pressad vitlök, fräs ytterligare ca 1 min. Häll i vispgrädde, mjök och kycklingbuljong, låt koka upp.

**4. Krydda sejrygg med salt och lite nymald svartpeppar.** Lägg ner sejrygg i såsen och låt sjuda ca 3 min, tills fisken är klar. Toppa med riven parmesan.

**5. Servera sejrygg i parmesan- och purjolöksås med kokt potatis, broccoli och citrunklyfta.**

Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden