



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

7

Stekt sejrygg med kokt potatis, broccoli, och varm citron- och gräslökssås

Citronsås

Citron ½ st
Minifraiche 1 dl
Grönsaksbuljong ¼ påse
Gräslök 10 g

Stekt sejrygg

Sejrygg 300 g
🏠 Flytande margarin ½ msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm

Till servering

Potatis 400 g
Broccoli 1 st
Babyspenat 30 g
Gräslök 10 g

- 1. Till servering:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten. Dela broccoli i mindre buketter och låt koka med potatisen de sista 2 minuterna.
- 2. Citronsås:** Skölj citron i ljummet vatten och skala citron med potatisskalare (endast det gula). Koka skalen i en liten kastrull med vatten ca 3 min. Häll av och finhacka skalen.
- 3. Citronsås:** Koka upp citronskal, minifraiche och grönsaksbuljong i en kastrull. Smaka av med pressad citronsaft. Späd med lite vatten om såsen blir för tjock. Strimla all gräslök och rör ner hälften vid servering.
- 4. Stekt sejrygg:** Krydda sejrygg med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna och stek sejrygg ca 3 min per sida, tills fisken är klar.
- 5. Servera** stekt sejrygg med citronsås, potatis, broccoli och babyspenat. Toppa med resterande gräslök.