

PEPPARROTSOPPA MED KOLJAFILÉ & VITA ROTFRUKTER 4 PORT

400 g	koljafilé
100 g	palsternacka
100 g	rotselleri
200 g	potatis
1	gul lök
1 msk	smör eller olja
7 dl	vatten
1-2	buljongtärningar
1 msk	ättika
3 dl	matlagningsgrädde
2-3 msk	riven pepparrot

GÖR SÅ HÄR:

Skiva rotsaker och lök i grova bitar. Fräs i olja utan att det tar färg. Späd med vatten, buljongtärning och ättika. Låt koka i 5 minuter.

Skär fisken i bitar. Tillsätt grädde, fisk och pepparrot. Låt sjuda i ytterligare 3 minuter. Mums för dig som gillar pepparrot!

Se receptbild på framsidan.



DRYCKESTIPS

Analivia Sauvignon Blanc (Spanien)
artnr 72565 ca 89:-
(beställningsvara)

”Mkt friskt och aromatiskt med nässlor och citrus”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G SEJFILÉ

Energi: 335 kJ
Kcal: 80
Protein: 16,5 g
Fett: 0,2 g

FETTKVALITET I %:

Mättat: 26 %
Enkelomättat: 15,3 %
Fleromättat: 56 %

FÖRDELAT PÅ:

Omega-3: 50,3 %
Omega-6: 5,7 %
Omega-3: 0,1 g
(rekommenderat dagsintag av
omega-3 fett är 2-3 g)

B-vitamin: B12, pyridoxin
Mineraler: selen

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00
info@sjobodenalltifisk.se
www.sjobodenalltifisk.se

FRI reklambyrå. Foto: © Svensk fisk.

Tips & recept på KOLJAFILÉ

Sjöboden[®]
allt i fisk



BURGARE MED KOLJAFILÉ 4 PORT

500 g koljafilé
1 tsk salt
1 gul lök
1 msk smör
2 msk ströbröd
2 ägg
0,5 tsk salt
nymald peppar
2-4 msk smör

DRESSING:

2 dl lätt crème fraiche
0,5 dl hackad dill
1 msk senap
1 krm citronpeppar

TILLBEHÖR:

4 hamburgerbröd
2 tomat
lite grönsallad

GÖR SÅ HÄR:

Kör fisk och salt till färs i en matberedare. Finhacka löken och mjukstek i smör. Blanda samman fiskfärs, ströbröd och lök. Tillsätt äggen ett och ett under omrörning. Smaka av med salt och peppar. Forma till färsbiffar och stek dem gyllenbruna på medelstark värme.

Blanda alla ingredienser till dressing. Smaka av med citronpeppar och salt.

Fördela burgarna i bröd med skivade tomat, strimlad sallad och dressing.

KOLJAFILÉ MED RÄNDER 4 PORT

600 g koljafilé
5 dl fiskbuljong (vatten + 1 fiskbuljongtärning)
2 msk smör eller margarin
4 msk vetemjöl
2 dl kaffegrädde eller mjölk
salt och peppar
2 hackade gula lökar
smör eller margarin
2 hårdkokta ägg
2 finhackade rödbetor
1 dl finhackad persilja

GÖR SÅ HÄR:

Sjud koljafiléerna i fiskbuljongen, spara buljongen. Lägg upp dem på fat och håll dem varma.

Fräs fett och mjöl. Späd med buljongen och grädde och låt såsen sjuda ca 3 minuter. Bryn löken i matfett. Hacka äggen, gula och vita för sig. Håll den varma såsen över fisken.

Lägg persilja, äggula, lök, rödbeta och äggvita i ränder över fisken.

Servera med kokt potatis och grönsallad.

KOLJAFILÉ MED CITRONSÅS 4 PORT

600 g koljafilé
1 hackad rödlök
1 msk margarin eller smör
3-4 tomat, skållade och skalade
2 msk pressad citron
1 tsk salt
1 krm vitpeppar
1 dl hackad persilja
2 dl crème fraiche
0,5 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

Skölj fisken och torka av den. Fräs löken i fett i en låg, vid kastrull eller traktörpanna. Tillsätt det mesta av tomaterna, citron, salt, peppar, hälften av persiljan och crème fraiche. Koka såsen några minuter.

Lägg i fisken och sjud under lock utan omrörning, 5-8 minuter.

Garnera med resten av tomaterna och persiljan. Servera med pressad potatis.

STEKT KOLJAFILÉ MED RÄKOR, GRÖNSAKS- PYTT & PINJENÖTTER

4 PORT

500 g koljafilé
300 g räkor, oskalade
vetemjöl till panering
salt och peppar
2 tomat
1 spansk peppar
1/2 zucchini
2 vitlöksklyftor
rostade pinjenötter
kokt eller stekt potatis

GÖR SÅ HÄR:

Kärna ut tomaterna. Tärna dem och zucchinin. Hacka spansk peppar och vitlök. Skala räkorna. Rosta pinjenötterna gyllenbruna i en het stekpanna, gärna med lite olja i. Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Fräs spansk peppar, vitlök och zucchini i ett par minuter. Tillsätt tomaterna, salta och peppra. Blanda i räkor och pinjenötter.

Salta och peppra fisken och vänd den i vetemjöl. Stek den i 2 minuter på varje sida och servera med räkblandningen och kokt eller råstekt potatis.