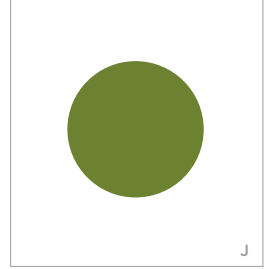




Panerad sej

med rosmarinpotatis, grönsallad och dilldressing

30-40 minuter



Potatis



Rosmarin



Vitlöksklyfta



Riven Hårdost



Citron



Sej



Dill



Gräddfil



Gurka



Salladsmix



Panko Ströbröd

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bakplåt, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Potatis	500 g	1000 g
Rosmarin	1 stjälk	2 stjälkar
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Citron	1 st	1 st
Panko ströbröd 13)	30 g	75 g
Riven hårdost 7)	20 g	40 g
Olivolja* (steg 2)	½ msk	1 msk
Sej 4)	250 g	500 g
Ägg* 8) (steg 3)	1 st	2 st
Smör* 7) (steg 3)	20 g	40 g
Dill	½ påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Gurka	1 st	1 st
Salladsmix	1 påse	1 påse

Salt*, Peppar*, Olivolja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 695 g
Energi	466 kJ/111 kcal	3236 kJ/774 kcal
Fett	6 g	45 g
Varav mättat fett	2 g	14 g
Kolhydrat	9 g	62 g
Varav sockerarter	1 g	9 g
Protein	5 g	36 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,2 g	1,4 g

Allergener

4) Fisk 7) Mjök 8) Ägg 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V41



Tärna potatis

Sätt ugnen på 200°C. Skala och tärna **potatis** i 1 cm stora bitar. Finhacka **rosmarinblad** (kasta stjälken).

Placera **potatisen** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och strö över **hälften** av **rosmarinen**, en nypa **salt*** och **peppar***.

Blanda och rosta **potatis** i ugnen, 25-30 min.

TIPS: Försök att skära potatisen i korrekt storlek så tillagningstiden stämmer.



Blanda dilldressing

Halvera **citron**. Finhacka **dillen** [½ påse, 2 pers].

Blanda **dill** och **gräddfil** [½ paket, 2 pers] i en skål. Smaksätt med **citronjuice**, en nypa **salt*** och **peppar***.



Förbered panering

Finhacka **vitlök**. Riv **citronzest**.

Blanda **vitlök**, **panko**, **riven hårdost**, **citronzest**, resterande **rosmarin**, **olivolja*** [2 tsk, 2 pers | 1 msk, 4 pers], en nypa **salt*** och **peppar*** i en djup tallrik.

Vispa **ägg*** i en djup tallrik.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



Förbered grönsallad

Skär **gurka** i tunna halvmånar.

Blanda **gurka** och **salladsmix** [½ påse, 2 pers] i en salladsskål tillsammans med en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar***.



Stek sej

Dutta **fisken** torr med hushållspapper.

Vänd **fisken** först i **ägg*** och sedan i **pankomixen**.

Hetta upp **smör*** och en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **fisken** i 3-4 min per sida.

VIKTIGT: Fisken är färdig när kött är vitt och ogenomskinligt.



6. Servera

Fördela **panerade sejfiléer**, **rostade potatistärningar**, **grönsallad** och **dilldressing** mellan era tallrikar.

Smaklig måltid!

Hello rosmarin!

En underskattad medelhavsört som smakar fantastiskt ihop med citron och vitlök. Dess kraftiga, aromatiska smak funkalar lika bra till grönsaker som kött och fisk.