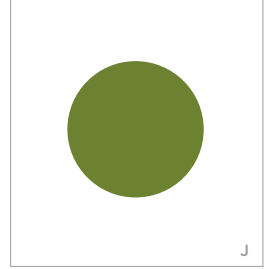




# Sej i tomatsås med potatismos och ugnsbakad spetskål

30-40 minuter



Potatis



Spetskål



Riven Hårdost



Lök



Vitlöksklyfta



Paprika



Grönsaksbuljong



Sej



Krossade Tomater



## 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, kastrull, durkslag, ugnsgång, skålar

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, socker, smör, mjölk

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Potatis	500 g	1000 g
Smör* 7)	30 g	60 g
Mjölk* 7)	2 msk	4 msk
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Spetskål	1 st	1 st
Riven hårdost 7)	20 g	40 g
Lök	½ st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Röd paprika	1 st	1 st
Socker*	efter smak & behov	
Grönsaksbuljong 10)	4 g	8 g
Krossade tomater, vitlök & lök	1 paket	2 paket
Sej 4)	250 g	500 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 847 g
Energi	289 kJ/69 kcal	2446 kJ/585 kcal
Fett	2 g	18 g
Varav mättat fett	1 g	11 g
Kolhydrat	8 g	68 g
Varav sockerarter	2 g	21 g
Protein	4 g	35 g
Fiber	1 g	12 g
Salt	½ g	4,6 g

## Allergener

4) Fisk 7) Mjölk 10) Selleri

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-V53



## Koka mos

Sätt ugnen på 200°C/180°C varmluft. Koka upp **lätsaltat vatten\*** i en medelstor kastrull.

Skär oskalad **potatis** i 2 cm stora bitar. Lägg **potatisen** i kastrullen och låt koka i 10-15 min tills bitarna är mjuka.

Häll av vattnet och lägg tillbaka i kastrullen. Tillsätt **smör\***, **mjölk\*** och **salt\***. Mosa till ett slätt mos. Sätt på ett lock för att hålla värmen.



## Sjud sås

Tillsätt **grönsaksbuljong** och **krossade tomater**. Sjud i 3-4 min.



## Gratinerad spetskål

Skär **spetskål** i fyra stora klyftor och lägg i en ugnsgång. Ringla över lite **olivolja\*** och strö över **riven ost**. Gratinerad i ugnen i 15-20 min.



## Förbered grönsaker

Finhacka **lök** [½ st, 2 pers] och **vitlök**. Kärna ur och skär **paprika** i 2 cm stora bitar.

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Fräs **lök** och **vitlök** i 2 min.

Tillsätt **paprika** och fräs i ytterligare 4 min. Smaksätt med en nypa **socker\***, **salt\*** och **peppar\***.

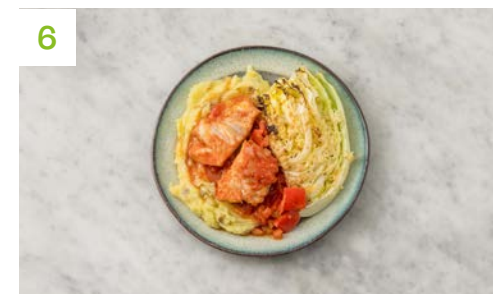


## Koka sej

Under tiden, skär varje **sej** i två filéer. Lägg **filéerna** i **tomatsåsen** och låt sjuda i 5 min.

Vänd **fisken** och sjud i ytterligare 3-4 min.

**VIKTIGT:** Fisken är färdig när köttet är mjölkvitt och helt ogenomskinligt.



## Servera

Fördela **potatismos**, **sej** och **tomatsås** mellan era tallrikar. Servera med **gratinerad spetskål** vid sidan av.

## Smaklig måltid!

Hello sej!

Sej är en mycket användbar och prisvärd torskfisk med matigt, grovt kött som är lika perfekt att koka, steka, ugnsbaka, som att grilla eller mala till fiskfärs.