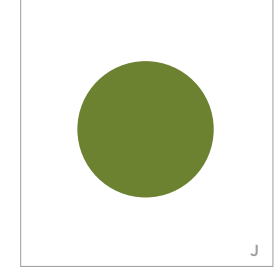




Stekt gråsej

med potatissallad, grönkål och tomatskivor

30-40 minuter • Laga mig först



Potatis



Tomat



Schalottenlök



Grönkål



Panko Ströbröd



Gråsej



Bladpersilja



Gräddfil

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, durkslag

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, ägg

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Potatis	500 g	1000 g
Tomat	1 st	2 st
Schalottenlök	1 st	2 st
Grönkål	100 g	200 g
Ägg* 8)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Gråsej 4)	250 g	500 g
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 578 G
Energi	399 kJ/95 kcal	2305 kJ/551 kcal
Fett	2 g	9 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	14 g	80 g
Varav sockerarter	3 g	17 g
Protein	6 g	35 g
Fiber	2 g	11 g
Salt	0,04 g	0,2 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

4) Fisk 7) Mjölk 8) Ägg 13) Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

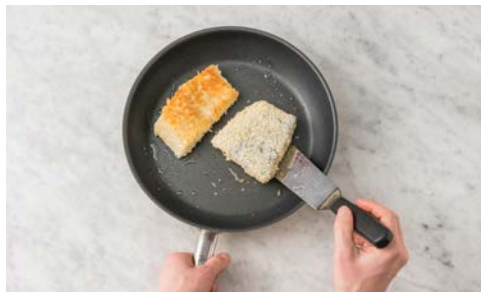
SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Koka potatis

Skala och skär **potatis** i 2 cm stora bitar. Lägg bitarna i en kastrull och täck dem med kallt **vatten***. Koka **potatisen** tills den är mjuk, ca 15 min.

Häll av vattnet och lägg tillbaka **potatisen** i kastrullen. Sätt på locket och ta av kastrullen från värme.



4. Stek gråsej

Vispa **ägg*** lätt i en skål. Blanda **panko** med en generös nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.

Vänd först **gråsejen** i **ägg*** och sedan i **pankon**.

Hetta upp en rejäl skvätt **olja*** i en stekpanna på hög värme. När pannan väl är varm, stek **fisken** tills den är krispigt gyllene, 3-4 min på varje sida.

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

HELLO GRÅSEJ!

Gråsej är en grönlistad mager fisk nästan helt utan fett med smakrikt kött. Den är riktigt god i gratänger och i panerad form.



2. Laga tomatsallad

Skiva **tomater**. Skär **schalottenlök** i tunna skivor.

Placera **tomatskivorna** på en tallrik, strö över **löken** och ringla över **olja***. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



5. Blanda potatissallad

Grovhacka **persilja**.

Tillsätt **persilja** och **gräddfil** [½ burk, 2 pers] till kastrullen med **potatis**. Krydda med en generös nypa **salt*** och **peppar***. Blanda försiktigt till en **potatissallad**.



3. Stek grönkål

Skär bort **grönkåle**s stjälk och dela **bladen** i mindre bitar.

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på hög värme och fräs **kålen** i 4-5 min. Ta sedan av stekpannan från värmen.



6. Servera

Fördela **potatissalladen** och den panerade **fisken** mellan era tallrikar. Servera med stekt **kål** och **tomatsallad** vid sidan av.

Smaklig måltid!