

Stekt sej – allt i en och samma panna

4 portioner

4 X 150 g sej

1 citron

1 dl crème fraiche

1/2 blomkålshuvud

1 dl hackade hasselnötter

1 ask bladspenat

salt och peppar

Så här gör du

Stek fisken i en minut per sida och håll varmt.

I samma panna steker du blomkål i olivolja tills den fått fin färg.

Tillsätt nötter, crème fraiche, bladspenat, salt och peppar.

Smaka av med citron