



## Sprakig Koljafilé'

3. Fisk (ugnsform 20x30 cm + liten bunke): Smörj formen med 1 msk smör. Krydda ca 600 g koljafilé med  $\frac{1}{2}$  tsk salt och 1 krm svartpeppar och lägg i formen. Grovhacka 1 påse solroskärnor (50 g) och finhacka 1 fp persilja (20 g). Blanda solroskärnorna, persiljan, 1 påse riven Västerbottenost,  $\frac{1}{2}$  dl Panko ströbröd, 3 msk smör, 1 krm salt och 1 krm svartpeppar i bunken. Fördela blandningen över koljan i formen och stek i mitten av ugnen i 225 grader i 20 minuter.

Till detta  
Sockerärter och morötter.

## Varmrätt

som serveras kall men ätes varm

4pers

finhacka 1 stor rödlök

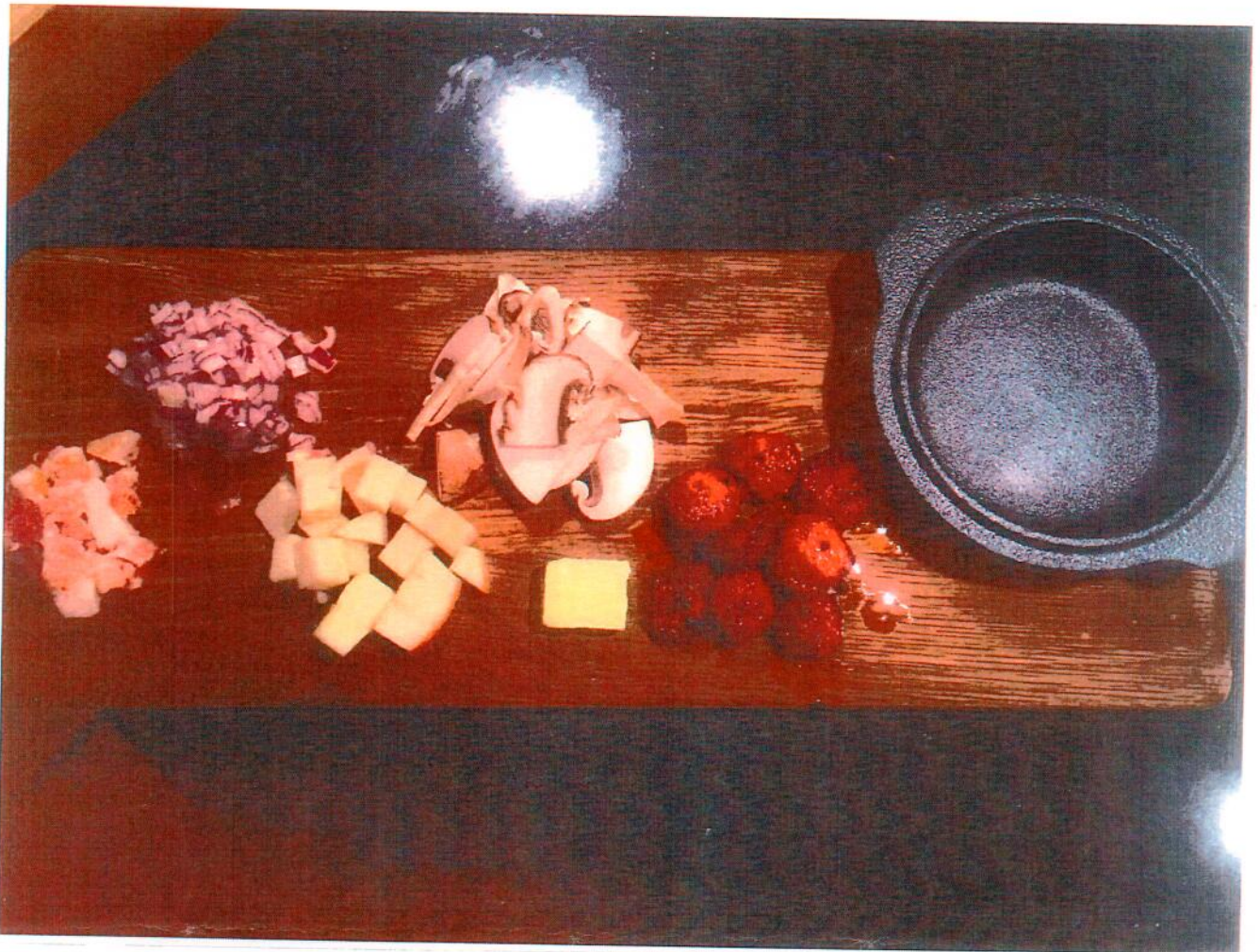
tärna ett Äpple

1 pkt färdigtärnad bacon

skiva 8-10 champinjoner

80 g nötfärs

skiva 2 röd chilli



*Hetta upp grytfärspannan  
tillaga gärl vid bordslag  
i den hetk pannan.*