

## **Recept I Simons panna**

### **Marinerad sejfile med primörer**

800g sejfile

2 klyftor vitlök

dill och gräslök

salt och peppar

1/ 2 dl kallpressad eko citronolja

Dela sejfilen i mindre bitar och marinera i hackad lök och örter salt och peppar. Ca 15 min innan kokning.

Primörer:

1 st fänkål

3 st lila eko morot

10 st mini kvist tomat

10 st grön sparris

Dela ner primörerna i mindre bitar och koka al dente i buljongen

Tillsätt fisken på slutet och sjud ca 2-3 min tills fisken är klar.

Buljong:

1 del fiskfond

1 del vittvin

1 del vatten

Lägg upp allt i en djup tallrik och håll den goda buljongen över, servera med dillvippa.

Happy cooking !