



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lyrfilet med ovnsbakte gulrøtter og ertepuré, servert med pepperoni- og løksmør

Kokte poteter

350 g poteter

Ovnsbakte gulrøtter og lyrfilet

2 stk gulrøtter

300 g lyrfilet

Ertepuré

125 g grønne erters

🏠 ½ dl melk

🏠 1 ss smør

Pepperoni- og løksmør

½ stk sjalottløk

80 g pepperoni

🏠 2 ss smør

🏠 salt

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter og lyrfilet:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til de er møre.
- 4 **Ovnsbakte gulrøtter og lyrfilet, fortsettelse:** Krydre fisken med salt og pepper. Legg fisken på stekebrettet med gulrøttene når det gjenstår omtrent 8 minutter av gulrøttenes steketid. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Ertepuré:** Kok ertene i lettsaltet vann i omtrent 2 minutter, eller til de er gjennomvarme. Sil vannet av ertene, og tilsett ½ dl melk og 1 ss smør. Kjør det hele tilen grov puré med en stavmikser. Smak til med salt.
- 6 **Pepperoni- og løksmør:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Skjær pepperoniskivene i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pepperonien i omtrent 2 minutter. Vend inn løken og 2 ss smør, og stek det hele videre i omtrent 1 minutt, eller til løken er gyllen.

Tips fra kokken: Du kan også steke potetene i ovnen. Kutt potetene i skiver, vend inn litt olje, salt og pepper, og stek dem med gulrøttene.