



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Krydderstekt lyrfilet med kremet potetsalat og tomatvinaigrette

Kremet potetsalat

1 stilk stangselleri
½ stk grønt eple
½ pakke vårløk
350 g kokte timian- og hvitløkspoteter
150 g letttrømme

Tomatvinaigrette

1 stk tomat
½ pakke vårløk
1 ss olivenolje ^B
½ ss eplesider-, rødvin- eller hvitvinseddik ^B

Krydderstekt lyrfilet

300 g lyrfilet
1 pakke kryddermiks med sennep og dill
½ ss smør* ^B

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Kremet potetsalat:** Skyll stangsellerien, eplet og all vårløken. Kutt stangsellerien og eplet i små terninger og vårløken i tynne skiver. Del de ferdigkokte potetene i fire. Ha letttrømmen i en bolle og vend inn stangsellerien, eplet, potetene og halvparten av vårløken. Smak til med salt og pepper.
- 2. Tomatvinaigrette:** Skyll og kutt tomaten i små terninger. Bland sammen tomaten, resten av vårløken, 1 ss olivenolje og ½ ss eddik i en serveringsskål. Smak til med salt og pepper.
- 3. Krydderstekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Krydre fisken med kryddermiksen og tilsett ½ ss smør mot slutten av steketiden. Øs smøret over fisken for ekstra god smak.