



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lyrfilet med hvitløksbakte potetskiver og brokkoli, syltet rødløk og syrlig fiskesaus

Hvitløksbakte potetskiver og grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk brokkoli
1 stk hvitløksfedd
1 ts olje ^B

Syltet rødløk

1 stk rødløk
2 ss eplesider- eller
hvitvinseddik ^B
2 ss sukker ^B
1 dl vann ^B

Pannestekt lyrfilet

300 g lyrfilet
1 ts olje ^B

Fiskesaus

½–1 pakke fiskebuljong
½ dl vann ^B
1–2 ss margarin ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potet: 150 g Fisk: 125 g
Grønnsaker: 150 g Saus: 2
ss Energiinnhold: ca. 400
kcal. For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Hvitløksbakte potetskiver og grønnsaker:** Skyll og kutt gulrøttene i grove biter. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og finhakk hvitløken. Ha grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til potetene er gjennomstekte og brokkolien er gyllen.
3. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 2 ss eddik, 2 ss sukker og 1 dl vann i en liten kjele. Skru av varmen, og vend inn løken. La det trekke i omtrent 5 minutter, og sil av laken. Ta vare på ½ dl av syltelaken.
4. **Pannestekte lyrfilet:** Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Fiskesaus:** Ha syltelaken fra punkt 3, ½ dl vann og fiskebuljongen i en liten kjele. Gi det hele et rask oppkok, og skru av varmen. Pisk inn 1–2 ss kald margarin, til sausen tykner litt. Smak til med salt og pepper.