



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt lyrfilet med ovnsbakte rotgrønnsaker, stekte eplebåter og rødvinssaus

Ovnsbakte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter
300 g kålrot

Kokte poteter

350 g poteter

Stekte eplebåter

1 stk rødt eple

🏠 1 ts smør*

Rødvinssaus

½–1 pakke rødvinssaus

Stekt lyrfilet

300 g lyrfilet

🏠 1 ts smør*

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene og kålroten i jevnstore terninger. Ha rotgrønnsaksterningene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek rotgrønnsakene midt i ovnen i omtrent 20 minutter. Vend på grønnsakene en gang under steketiden.
- 3 **Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 4 **Stekte eplebåter:** Skyll og del eplet i fire båter. Fjern steinene, og del hver eplebåt i tre mindre båter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek eplebåtene i 1 minutt. Tilsett 1 ts smør og stek videre i 1 minutt. Ha eplebåtene over i en bolle, og hold dem varme frem til servering.
- 5 **Rødvinssaus:** Ha sausen i en liten kjele, og varm opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Stekt lyrfilet:** Varm opp stekepannen fra punkt 4 til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ts smør. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.

Tips fra kokken: Hvis du ønsker å forenkle oppskriften, kan fisken og potetene stekes i ovnen med rotgrønnsakene. Kutt potetene i like store biter som rotgrønnsakene, og legg fisken oppå rotgrønnsakene når det gjenstår 12 minutter av grønnsakenes steketid.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ