



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet og gulrotpuré med ingefær, servert med stekt brokkoli og smørsaus

Kokte poteter

350 g poteter

Gulrotpuré med ingefær

300 g gulrøtter

½ bit ingefær

🏠 1 ss smør*

🏠 ½–1 dl vann

Stekt brokkoli

1 stk rødløk

½ stk brokkoli

Pannestekt lyrfilet

300 g lyrfilet

Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Kokte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Gulrotpuré med ingefær:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Skrell og kutt gulrøttene i grove skiver. Skrell og finhakk ingefæren, eller finriv den på et rivjern. Kok gulrøttene i 8–10 minutter, til de er møre.
- 3 Stekt brokkoli:** Skrell og kutt rødløken i båter. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og brokkolibukettene i 5–6 minutter, eller til brokkolien er mør og lett gyllen. Krydre med salt og pepper.
- 4 Pannestekt lyrfilet:** Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 Gulrotpuré med ingefær, fortsettelse:** Hell vannet av gulrøttene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Kjør gulrøttene, ønsket mengde av ingefæren og 1 ss smør til en puré med en stavmikser. Ha i ½–1 dl vann hvis du synes konsistensen på puréen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.
- 6 Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

Tips fra kokken: Hvis du vil forenkle oppskriften, kan du koke gulrøttene og brokkolien i lettsaltet vann i 3–4 minutter. Ha gjerne også litt revet ingefær og 1 ss smør over grønnsakene ved servering.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ