



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lyrfilet med potetmos, paprika-relish og syltet gulbete

Potetmos

350 g poteter
1–2 dl melk
1 ss smør* ^B

Syltet gulbete

1 stk gulbete
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Paprika-relish

1 stk rød paprika
1 bunt koriander
1 stk lime
½ stk rødløk
1 pose glutenfri soyasaus
1 ss olivenolje ^B

Lyrfilet

300 g lyrfilet
1 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Potetmos:** Skyll eller skrell potetene, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Syltet gulbete:** Skyll og kutt gulbeten i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Vend inn beteskivene, og gi det et raskt oppkok. Trekk kjelen av varmen, og la beten trekke i laken frem til servering.
- 3. Paprika-relish:** Skyll, rens og kutt paprikaen i små terninger. Skyll og finhakk korianderen. Skyll og finriv skallet (kun det grønne) fra limen. Skrell og finhakk løken. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek paprikaen under omrøring i omtrent 4 minutter, til den er gyllen og blank. Ha over soyasausen og kok opp. Ha paprikaen over i en skål, og skyll pannen (se tips).
- 4. Paprika-relish, fortsettelse:** Vend inn korianderen, limeskallet, rødløken og 1 ss olivenolje med paprikaen, og smak til med saften fra limen.
- 5. Lyrfilet:** Varm opp stekepannen fra steg 3 til 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. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken.
- 6. Potetmos, fortsettelse:** Hell vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss smør. Spe på med 1–2 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.



TIPS!

Relishen kan også serveres varm; hold den stekte paprikaen varm i en kjele sammen med løken, soyaen og olivenoljen. Vend inn korianderen og limen rett før servering. Topp fisken med relishen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernærslignende alternativ