



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lyrfilet med kokte poteter og gulrøtter, erterpuré og pepperoni- og løksmør

Kokte poteter og gulrøtter

350 g poteter
300 g gulrøtter

Ovnsbakt lyrfilet

300 g lyrfilet

Erterpuré

125 g grønne erter
½–1 dl melk* ^B
1 ss smør* ^B

Pepperoni- og løksmør

1 stk sjalottløk
80 g pepperoni
2 ss smør* ^B

salt ^B
olje ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Kokte poteter og gulrøtter:** Skyll potetene og kok dem i lettsaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Kok gulrøttene med potetene de siste 4 minuttene av koketiden.
3. **Ovnsbakt lyrfilet:** Krydre fisken med litt salt og pepper. Legg fisken i en smurt ildfast form, og stek den i ovnen i omtrent 8 minutter. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Erterpuré:** Kok ertene i lettsaltet vann i omtrent 2 minutter, eller til de er gjennomvarme. Hell vannet av ertene, og tilsett ½–1 dl melk og 1 ss smør. Kjør det hele til en grov puré med en stavmikser. Smak til med salt.
5. **Pepperoni- og løksmør:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Skjær pepperoniskivene i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pepperonien i omtrent 2 minutter. Vend inn løken og 2 ss smør, og stek det hele videre i omtrent 1 minutt, eller til løken er gyllen.



TIPS!

Du kan også steke potetene og gulrøttene i ovnen. Kutt grønnsakene i jevne skiver, vend inn litt olje, salt og pepper, og stek dem i ovnen på 220 grader i omtrent 20 minutter.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ