



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med kokte poteter og smørsaus

Kokte grønnsaker

300 g delikatesspoteter
300 g brokkoli- og blomkålbuketter

Pannestekt lyr og smørsaus

300 g lyrfilet
1 pakke smørsaus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Kokte grønnsaker:** Ha potetene i en stor kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 18 minutter. Legg brokkoli- og blomkålbukettene oppå potetene i kjelen når det gjenstår omtrent 5 minutter av potetenes koketid. Dekk med lokk, og la det dampe seg mørt.
- 2. Pannestekt lyr og smørsaus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Ha smørsausen i stekepannen med fisken mot slutten av steketiden, og la det koke opp.



TIPS!

Du kan også varme sausen i en kjele for seg, hvis du heller ønsker det.