



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ingefærbakt lyrfilet med gulrøtter og pak choy, potetpuré og teriyakismør

Potetpuré

350 g poteter
1–1½ dl melk* ^B

Gulrøtter og pak choy

2 stk gulrøtter
1 stk pak choy

Ingefærbakt lyrfilet

300 g lyrfilet
½–1 pakke finkuttet ingefær,
hvitløk og chili

Teriyakismør

100 g teriyakisaus
1 stk lime
2 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Potetpuré:** Skrell potetene hvis du vil, og kok dem i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

3. **Gulrøtter og pak choy:** Skrell og kutt gulrøttene i fire på langs, og så på tvers. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 10 minutter. Skyll, tørk og kutt pak choyene i grove biter.

4. **Ingefærbakt lyrfilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Ta gulrøttene ut av ovnen, og bland inn pak choyen. Legg fiskestykkene oppå grønnsakene, og fordel ingefærblendingen over fisken. Krydre med litt salt, og stek fisken og grønnsakene videre i ovnen i omtrent 12 minutter, til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5. **Potetpuré, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, ha dem tilbake i kjelen, og mos dem. Spe på med 1–1½ dl melk, litt etter litt, til potetpuréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper rett før servering.

6. **Teriyakismør:** Smelt 2 ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen småkoke til resten av retten er ferdig. Kutt limen i båter. Smak til smøret med litt saft fra limen rett før servering, og server resten av limebåtene til retten.

TIPS!

Istedenfor å lage potetpuré, kan du koke potetene til de er møre, og vende dem i teriyakismøret for ekstra god smak.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allernaivalt alternativ