



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Bakt lyr med fennikel og sennepsmarinerte poteter med eple og spinat

## Sennepsmarinerte poteter med eple og spinat

350 g poteter  
1 pakke sennepsvinaigrette  
50 g spinat  
1 stk grønt eple

## Bakt lyr med fennikel

1 stk fennikel  
1 stk rødløk  
300 g lyrfilet  
1 ts olje <sup>B</sup>  
1 ss margarin <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Potetsalat: 240 g Fisk: 162 g  
Energiinnhold: ca. 350 kcal.  
For deg som registrerer  
middagen i Roedeappen: 1.  
Søk etter oppskrift. 2. Legg  
inn antall porsjoner (ikke  
mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Sennepsmarinerte poteter med eple og spinat:** Kutt potetene i fire, og kok dem i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Bakt lyr med fennikel:** Skyll fennikelen og skrell rødløken, og kutt dem i grove strimler. Ha grønnsaksstrimlene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Legg fisken oppå grønnsakene, og krydre med litt salt og pepper. Fordel 1 ss margarin oppå fisken, og stek grønnsakene og fisken nederst i ovnen i omtrent 12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Sennepsmarinerte poteter med eple og spinat, fortsettelse:** Skyll eplet og spinaten. Kutt eplet i små terninger. Hell vannet av de ferdigkokte potetene, og ha dem over i en serveringsskål. La dem dampe seg tørre i et lite minutt, og vend inn sennepsvinaigretten, epleterningene og spinaten. Krydre med litt salt og pepper.
5. Server fisken og grønnsakene med potetsalaten og sjuen fra formen som saus.