



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt lyrfilet med hvitløksbakte grønnsaker, smørsaus og kokte poteter

Kokte poteter
350 g poteter

Hvitløksbakte reddiker og brokkoli
1 stk brokkoli
1 pakke reddiker
1 stk hvitløksfedd

Smørsaus
1 pakke smørsaus

Stekt lyrfilet
300 g lyrfilet
½ ss smør* ^B

salt ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
2. **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Hvitløksbakte reddiker og brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilkene i skiver. Skyll og kutt reddikene i to. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel brokkolien, reddikene og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
5. **Stekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og ½ ss smør. Stek fisken i 2-3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.

TIPS!

Du kan også dele potetene i to, og steke dem i ovnen med grønnsakene.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allergivennlige alternativ