



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Lyrfilet med kokte poteter og gulrøtter, erterepuré og pepperoni- og løksmør

## Kokte poteter og gulrøtter

350 g poteter  
300 g gulrøtter

## Ovnsbakt lyrfilet

300 g lyrfilet

## Erterepuré

125 g grønne erter  
½ dl melk\* <sup>B</sup>  
½ ss smør\* <sup>B</sup>

## Pepperoni- og løksmør

1 stk sjalottløk  
80 g pepperoni  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

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

<sup>B</sup> 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. **Erterepuré:** Kok ertene i lettsaltet vann i omtrent 2 minutter, eller til de er gjennomvarme. Hell vannet av ertene, og tilsett ½ dl melk og ½ 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 1 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 ingrediensen mot et allernaivennlig alternativ