



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med gulrøtter og purre, persillepoteter og soyasmør

Persillepoteter

300 g småpoteter
½ bunt bladpersille

Gulrøtter og purre

2 stk gulrøtter
½–1 stk purre
½ stk sitron
½ ss smør* ^B

Soyasmør

½–1 stk sjalottløk
½–1 pose glutenfri soyasaus
50 g smør* ^B

Pannestekt lyr

300 g lyrfilet
2 ss hvetemel* ^B

Tilbehør

½ stk sitron

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Persillepoteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte. Skyll og grovhakk persillen, og vend den inn i de ferdigkokte potetene.
- 2. Gulrøtter og purre:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kutt purren i to på langs, og skyll den godt i kaldt vann. Kutt purren i skiver.
- 3. Soyasmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Smelt 50 g smør i en kjele. La smøret småkoke i omtrent 2 minutter, til det har fått en nøtteaktig lukt og en lett brunfarge. Rør inn sjalottløken og soyasausen. La soyasmøret stå på lav varme frem til servering.
- 4. Gulrøtter og purre, fortsettelse:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele, og kok gulrøttene i 2–3 minutter. Sil av vannet, og ha i purren og ½ ss smør. Stek det hele i 1–2 minutter, til purren har falt litt sammen. Smak til med litt salt og saft fra den halve sitronen.
- 5. Pannestekt lyr:** Krydre fisken med salt og pepper. Ha 2 ss hvetemel (kan sløyfes) på en tallerken, og vend fisken i melet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6. Servering:** Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

TIPS!

Hvis du ikke bruker all persillen, kan du sette de stilkene du ikke bruker i et glass med litt vann i kjøleskapet. Da holder den seg fin noen dager.

* Du kan bytte ut inarediensen med et allergivenlig alternativ