



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt lyr med smørsaus, ovnsbakte grønnsaker og poteter

## Ovnsbakte grønnsaker

1 stk gulrot  
1 stk rødløk  
1 stk brokkoli

## Kokte poteter

300 g småpoteter

## Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

## Pannestekt lyr

300 g lyrfilet  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til potetene.

2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulroten i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Fordel gulroten og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–18 minutter, til de er møre. Legg brokkolien på stekebrettet når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.

3. **Kokte poteter:** Kok potetene i vannet fra punkt 1 i omtrent 15 minutter.

4. **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

5. **Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett 1 ss smør mot slutten av steketiden, og øs smøret over fisken med en spiseskje.

## TIPS!

Hvis du vil gjøre denne retten enda enklere, kan du krydre fisken med salt og pepper og legge den på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ