



# Pannestekt lyr med pepperonistekte poteter, kokte gulrøtter og ertesaus

## Pepperonistekte poteter

80 g pepperoni  
300 g småpoteter

## Kokte gulrøtter

300 g gulrøtter

## Pannestekt lyr

300 g lyrfilet  
½ ss smør\* <sup>B</sup>

## Ertesaus

125 g grønne erter  
1 pakke grønnsaksbuljong  
1 dl melk\* <sup>B</sup>  
½ 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.

2. **Pepperonistekte poteter:** Kutt pepperoniskivene i strimler, og del potetene i to. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek dem midt i ovnen i omtrent 15–18 minutter. Bland pepperonien sammen med potetene de siste 5 minuttene av steketiden.

3. **Kokte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok dem i lettsaltet vann 2–3 minutter, til de er møre.

4. **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. Ha ½ ss smør i stekepannen, og øs smøret over fisken mens den steker.

5. **Ertesaus:** Kok ertene i 2–3 minutter. Sil av vannet, og tilsett melken, grønnsaksbuljongen og ½ ss smør. Kjør det hele sammen med en stavmikser. Smak til med salt (se tips).

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.



Hvis du ønsker en glattere saus, kan du kjøre ertesausen jevn i en blender.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et alleraivenlia alternativ