



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* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B 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 allernaivellia alternativ