



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr i kremet saus med fennikel, kokte gulrøtter og poteter

Kokte poteter og gulrøtter

300 g småpoteter

2 stk gulrøtter

Lyrfilet i kremet saus

½–1 stk fennikel

300 g lyrfilet

½–1 bunt dill

150 g lett crème fraîche

1 pakke grønnsaksbuljong

1 ss smør* ^B

1 dl vann ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Kokte poteter og gulrøtter: Ha potetene i en kjele med lettsaltet vann, og kok opp under lokk. La potetene småkoke på lav varme i 15–18 minutter, til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i skiver, og ha dem i kjelen med potetene når det gjenstår 2–3 minutter av potetenes koketid.

2. Lyrfilet i kremet saus, forberedelse: Skyll og kutt fennikelen i strimler. Skyll og tørk fiskestykkene. Skyll og grovhakk dillen.

3. Lyrfilet i kremet saus: Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på den ene siden, til den får en gyllen stekeskorpe. Krydre med salt og pepper. Ha fisken over på et fat.

4. Lyrfilet i kremet saus, fortsettelse: Ha 1 ss smør i stekepannen, og stek fennikelen i 2–3 minutter, til den er myk. Tilsett 1 dl vann, crème fraîche og grønnsaksbuljongen, og kok opp. Legg fisken i sausen med stekesiden opp, og la det hele småkoke på lav varme i 2–3 minutter. Strø over dillen ved servering.