



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min 👤 2 porsjoner

GL 116_2

Pannestekt lyrfilet med stekt potet, misosmørsaus og blomkål

Stekt potet

350 g poteter

Misosmørsaus

½-1 pakke smørsaus

½-1 pakke miso

½ stk sitron

Lyrfilet

300 g lyrfilet

½ stk sitron

Grønnsaker

75 g spinat

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

smør* ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Stekt potet:** Skyll og kutt potetene i tynne båter. Fordel potetbåtene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 30 minutter. Vend på båtene halvveis inn i steketiden for et jevnere resultat.
3. **Misosmørsaus:** Ha smørsausen over i en liten kjele, og varm den opp på middels varme under omrøring. Smak til med misopasten og saft fra halve sitronen. Hold sausen varm frem til servering.
4. **Lyrfilet:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med litt salt, og stek den i omtrent 2 minutter på hver side, eller til den flaker seg lett og nesten er gjennomstekt. Ha fisken over på en tallerken, skvis over saft fra resten av sitronen, og la fisken hvile frem til servering.
5. **Grønnsaker:** Skyll spinaten. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek brokkoli- og blomkålbukettene i omtrent 4 minutter, eller til de er gylne. Krydre med litt salt og pepper, og vend til slutt inn spinaten.

TIPS!

Stek fisken i stekepannen, og legg den over i kjelen med sausen, for å holde den varm.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivalt alternativ