



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Smørstekt lyrfilet med tomatisert risotto, balsamicobakte cherrytomater og spinat

## Tomatisert risotto

1 stk sjalottløk  
1 pakke hønsbuljong  
150 g risottoris  
1 pakke tomatpuré  
1 stk Grana Padano  
1 ss eplesider- eller hvitvinseddik <sup>B</sup>  
5 dl vann\* <sup>B</sup>  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Balsamicobakte cherrytomater og spinat

250 g cherrytomater  
100 g spinat  
1 pakke balsamicovinaigrette  
1 ss smør\* <sup>B</sup>

## Smørstekt lyrfilet

300 g lyrfilet  
salt <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Tomatisert risotto:** Skrell og finhakk sjalottløken. Kok opp 5 dl vann, hønsbuljongen og 1 ss eddik i en kjele.
3. **Tomatisert risotto, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele til middels varme, og ha i litt olje. Stek risottorisen, løken og tomatpuréen i omtrent 1 minutt. Tilsett buljongen, litt om gangen, og la vannet koke nesten helt bort før du tilsetter mer. Gjenta dette til risottoen har kokt i 15–18 minutter, og har ønsket konsistens. Risottoen skal helst ha litt tyggemotstand og være lett rennende. Finriv Grana Padanoen på et rivjern, og vend inn osten og 1 ss smør rett før servering.
4. **Balsamicobakte cherrytomater og spinat:** Skyll cherrytomatene og spinaten. Fordel tomatene i en stor ildfast form sammen med balsamicovinaigretten og 1 ss smør. Bak tomatene midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til de begynner å få litt farge. Legg deretter spinaten i formen med tomatene og stek det hele videre i 2–3 minutter. Vend alt godt sammen før servering, og smak til med litt salt.
5. **Smørstekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med litt salt, og stek den i 1–2 minutter på hver side. Ha i litt smør mot slutten av steketiden og øs smøret over fisken. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.



Du kan også bake fisken i ovnen sammen med tomatene og spinaten.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et alleraikvalitativt alternativ