



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyr med squash og cherrytomater i kryddersmørsaus, servert med potetmos

Kryddersmørsaus med tomater

250 g cherrytomater
1 stk hvitløksfedd
½–1 pakke kryddersmør
½–1 pose glutenfri soyasaus

Ovnsbakt lyr med squash

300 g lyrfilet
½ stk squash

Potetmos

500 g potetmos

Tilbehør

1 stk sitron

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Kryddersmørsaus med tomater:** Skyll og kutt tomatene i fire. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha ikryddersmøret. La tomatene og hvitløken surre i smøret i 2–3 minutter, eller til tomatene har begynt å gå litt i oppløsning, og sausen er litt kremet. Smak til med soyasausen (se tips).
- 3 **Ovnsbakt lyr med squash:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Fordel fisken i en romslig, smurt ildfast form, og krydre den med salt og pepper. Fordel sausen fra punkt 2 over fiskestykkene.
- 4 **Ovnsbakt lyr med squash, fortsettelse:** Skyll og kutt squashen i tynne skiver på omtrent 1 mm, og legg squashskivene i taksteinmønster på toppen av fisken og sausen. Krydre squashen med litt salt og pepper, og drypp over litt olje. Stek det hele i ovnen i 8–10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Potetmos:** Hell potetmosen over i en kjele, og varm opp på middels varme under omrøring. Smak til med salt.
- 6 **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Server gjerne retten i dype skåler så det er lettere å få med sausen.