



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med gulrøtter og purre, persillepoteter og soyasmør

Persillepoteter

300 g småpoteter
½ bunt bladpersille

Gulrøtter og purre

300 g gulrøtter
½–1 stk purre
½ stk sitron
🏠 ½ ss smør*

Soyasmør

½–1 stk sjalottløk
1 pose glutenfri
soyasaus
🏠 50 g smør*

Pannestekt lyr

300 g lyrfilet
🏠 2 ss hvetemel*

Tilbehør

½ stk sitron

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

- 1 Persillepoteter:** Ha potetene i en kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 min, eller til de er gjennomkokte. Skyll og grovhakk persillen, og vend den inn i de ferdigkokte potetene.
- 2 Gulrøtter og purre:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kutt purren i to på langs, og skyll den godt i kaldt vann. Kutt den hvite og lysegrønne delen i skiver.
- 3 Soyasmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Smelt 50 g smør i en kjele. La smøret småkoke i omtrent 1 minutt, til det har fått en nøtteaktig lukt og en lett brunfarge. Rør inn sjalottløken og soyasausen. La soyasmøret stå på lav varme frem til servering.
- 4 Gulrøtter og purre, fortsettelse:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann, og kok gulrøttene i 2–3 minutter. Sil av vannet, og ha i purren og ½ ss smør. Stek det hele i 1–2 minutter, til purren har falt litt sammen. Smak til med litt salt og saft fra den halve sitronen.
- 5 Pannestekt lyr:** Krydre fisken med salt og pepper. Ha 2 ss hvetemel (kan sløyfes) på en tallerken, og vend fisken i melet. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6 Servering:** Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.

Tips fra kokken: Hvis du ikke bruker all persillen, kan du sette de stilkene du ikke bruker i et glass med litt vann i kjøleskapet. Da holder den seg fin noen dager.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ