



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Stekt lyrfilet med stuert hodekål, karamellisert løk og gremolatapoteter

## Kokte poteter

350 g poteter  
1 bunt bladpersille  
½ stk sitron  
½ stk kinesisk hvitløk  
🏠 2 ss olivenolje

## Stuet hodekål

1 pakke crème fraîche  
300 g hodekål  
🏠 1 ts hvetemel

## Karamellisert løk

1 stk gul løk  
🏠 1 ss smør  
🏠 1 ss sukker

## Stekt lyrfilet

375 g lyrfilet

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 18–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Gremolatapoteter:** Skyll og finhakk persillen. Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Skrell og finhakk hvitløken. Bland sammen persillen, sitronskallet, hvitløken, 2 ss olivenolje og litt saft fra sitronen i en skål (se tips). Sil vannet av de ferdigkokte potetene, og ha dem tilbake i kjelen. Bland inn gremolataen.
- 3 Stuet hodekål:** Kutt kålen i tynne strimler. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek kålen og i 2–3 minutter, til den er litt myk. Rør inn 1 ts hvetemel. Hell over crème fraîche, og kok opp under omrøring. La det småkoke i omtrent 2 minutter. Smak til med salt og pepper.
- 4 Karamellisert løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 2–3 minutter. Skru ned til middels varme, og tilsett 1 ss smør og 1 ss sukker. Stek videre i omtrent 5 minutter, eller til løken er gyllen.
- 5 Stekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Krydre fisken med salt og pepper. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Den er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6** Topp fisken med den karamelliserte løken før servering.

**Tips fra kokken:** Kutt resten av sitronen i båter, og server båtene til retten.