



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med ertepuré, revet gulrot og remulade

Poteter

100–200 g kokte timian- og hvitløkspoteter

Fisk

165 g lyrfilet
½–1 pakke kryddermiks med sennep og dill
2 ss hvetemel ^B
½ ss olje ^B
½ ss smør ^B

Grønnsaker

125 g grønne erters
1 stk gulrot
½ stk sitron

Tilbehør

½ pakke remulade

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Sett over en liten kjele med lettsaltet vann til erters.
2. **Poteter:** Ha potetene i en ildfast form, drypp over litt olje. Stek potetene i ovnen til de er gjennomvarme og gylne. Omtrent 10–12 minutter.
3. **Fisk:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett med kjøkkenpapir. Krydre fisken med kryddermiksen, salt og pepper og vend den deretter i hvetemel (kan sløyfes). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og tilsett ½ ss olje og ½ ss smør. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
4. **Grønnsaker:** Skrell og riv gulroten på den grove siden av rivjernet. Smak til med sitronsaft. Kutt resten av sitronen i båter.
5. **Grønnsaker, fortsettelse:** Kok ertene i 2–3 minutter. Hell av vannet. Tilsett 1 ss smør, og kjør ertene sammen med en stavmikser til ønsket konsistens. Har du ikke stavmikser, kan du knuse ertene med en sleiv eller stapper. Smak til med grovkvernet pepper.
6. God middag!



TIPS!

Du kan panere fisken om du vil. Vend fisken i hvetemel, deretter sammenvispet egg, og til slutt knuste cornflakes eller tortillachips. Stek fisken i en stekepanne med olje.