



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med grønnkål og persillesmør

Kokt potet

1 stk bakepotet

Persillesmør

½ stk sjalottløk

1 bunt bladpersille

30 g smør ^B

1 ss soyasaus ^B

Pannestekt lyr

165 g lyrfilet

Grønnkål

½ stk sjalottløk

100 g grønnkål

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Kokte potet:** Del bakepoteten i 6 biter. Kok potetbitene i omtrent 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Persillesmør:** Skrell og finhakk hele sjalottløken. Skyll, tørk og finhakk persillen. Smelt 30 g smør i en liten kjele, og ha i halvparten av sjalottløken. La det småkoke i omtrent 5 minutter, til smøret er nøttebrunt. Bland inn persillen og 1 ss soyasaus rett før servering.
- 3. Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den med skinnsiden ned i omtrent 4 minutter. Snu fisken, og stek den i omtrent 2 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Legg fisken over på en tallerken.
- 4. Grønnkål:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek resten av sjalottløken i 2 minutter, og ha i grønnkålen. Stek grønnsakene i 2–3 minutter til, eller til grønnkålen har falt lett sammen. Smak til med salt og pepper.
- 5. Med ønske om et godt måltid!**



TIPS!

Lag potetmos i stedet: Skrell og kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell av vannet, og mos potetene med litt melk og smør, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.