



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med ovnsbakte grønnsaker og kremet appelsinsaus

Ovnsbakte poteter og grønnsaker

350 g poteter
2 stk gulrøtter
1 stk rødløk
1 stk brokkoli

Kremet appelsinsaus

1 pakke kremet appelsinsaus

Pannestekt lyr

325 g lyrfilet
2 ss smør ^B
salt ^B
pepper ^B
olje ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i to. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Kutt brokkolien i buketter. Fordel potetene, gulrøttene og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, til de er møre. Legg brokkolien på stekebrettet når grønnsakene har stekt i 10 minutter.
3. **Kremet appelsinsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
4. **Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett 2 ss smør mot slutten av steketiden.
5. God middag!



TIPS!

Hvis du vil gjøre denne retten enda enklere, kan du krydre fisken med salt og pepper og legge den på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid.