



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Urtestekt lyrfilet med knuste poteter og agurksalat

Grovknuste poteter

350 g poteter

½ ss margarin ^B

Agurksalat

½ stk rødløk

1 stk agurk

½-1 pakke

sennepsvinaigrette

Urtestekt lyrfilet

325 g lyrfilet

1 pakke dill

1 ss margarin ^B

Tilbehør

½ stk sitron

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Lyrfilet: 125 g Potet: 150 g

Agurksalat: 150 g

Energiinnhold: ca. 350 kcal.

For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

- 1. Grovknuste poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og grovknus potetene med en visp eller en gaffel. Rør inn litt margarin, og smak til med salt og pepper (se tips).
- 2. Agurksalat:** Skrell og kutt rødløken i tynne strimler. Skyll og kutt agurken i to, og så i skiver. Bland sammen rødløken, agurken og sennepsvinaigretten i en serveringsskål. La agurksalaten stå på benken frem til servering.
- 3. Urtestekt lyrfilet:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre den med salt og pepper. Skyll, tørk og finhakk dillen. Vend fiskestykkene i dillen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt margarin. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 4. Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

Tilsett gjerne litt finhakked løk i de knuste potetene for ekstra smak.