



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med gulrotpuré, ovnsbakt brokkoli og baconsmør

Ovnsbakte grønnsaker

½ stk brokkoli
350 g poteter

Gulrotpuré

400 g gulrøtter
1 ss smør ^B

Pannestekt lyrfilet

325 g lyrfilet

Baconsmør

150 g baconterninger
1 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 grønnsaker:** Del brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i skiver. Skyll og kutt potetene i fire. Fordel brokkolien og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Gulrotpuré:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene i jevnstore biter. Kok gulrøttene i 8–10 minutter, til de er møre. Sil av vannet, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Kjør gulrøttene og 1 ss smør, til en puré med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
4. **Pannestekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Baconsmør:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek baconterningene i 3–4 minutter. Bland inn 1 ss smør det siste minuttet av steketiden.
6. God middag!



TIPS!

Klem litt sitronsaft over fisken ved servering for en friskere smak.