



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Soya- og ingefærbakt lyr med grønne bønner og småpoteter

## Ovnsbakte småpoteter

200 g småpoteter

## Soya- og ingefærbakt lyr

½ bit ingefær

165 g lyrfilet

½ ss smør <sup>B</sup>

½ ss soyasaus <sup>B</sup>

## Grønne bønner

150 g grønne bønner

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte småpoteter:** Skyll og kutt potetene i to.

Ha potetene i en ildfast form, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 15–20 minutter, til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Soya- og ingefærbakt lyr:** Skrap skallet av ingefæren med en skje, og finriv 1 ts av ingefæren på et rivjern. Legg fisken i en ildfast form, og ha over ½ ss smør, ½ ss soyasaus og den revne ingefæren. Topp med litt grovkvernet pepper. Stek fisken i ovnen i 10–12 minutter. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Den er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

4. **Grønne bønner:** Kutt endene av de grønne bønnene. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek de grønne bønnene i 2–3 minutter. Smak til med salt og pepper.

5. God middag!

## TIPS!

Har du ingefær til overs? Lag en deilig kopp ingefærte! Kutt ingefæren i tynne skiver, og ha skivene i en kopp varmt vann sammen med en skive lime eller sitron og 1 ts honning.