



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med gulrot- og ingefærpuré, grønnkål og kryddersmør

Kokte poteter
350 g poteter

Gulrot- og ingefærpuré
400 g gulrøtter
½ bit ingefær
2 dl kokevann ^B

Pannestekt lyr
325 g lyrfilet
1 pakke kryddermiks med sennep og dill
2 ss hvetemel ^B
1 ss smør ^B

Kryddersmør
½ pakke kryddersmør

Grønnkål
100 g grønnkål

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

- 1. Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Gulrot- og ingefærpuré:** Skrell og kutt gulrøttene i skiver. Skrap skallet av ingefæren med en skje, og finriv den på et rivjern. Kok gulrøttene og ingefæren i omtrent 8 minutter, til gulrøttene er møre. Ha omtrent 2 dl av kokevannet i en kopp. Sil vannet av de ferdigkokte gulrøttene, og kjør dem til en jevn puré med en stavmikser. Spe med kokevannet, litt etter litt, til puréen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 3. Pannestekt lyr:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Krydre fisken med kryddermiksen. Ha 2 ss hvetemel i en dyp tallerken, og vend fisken i melet (kan sløyfes). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og tilsett litt olje. Stek fisken i 2–4 minutter på hver side, til den er gyllen og flaker seg lett ved et lett trykk med fingeren. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og øs det smeltede smøret over fisken. Ta fisken ut av pannen.
- 4. Kryddersmør:** Smelt kryddersmøret i en liten kjele, og la det småkoke i omtrent 5 minutter, til det er lysebrunt.
- 5. Grønnkål:** Skyll grønnkålen. Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt ny olje. Stek grønnkålen i 2–3 minutter, til den har falt lett sammen. Smak til med salt og pepper.
- 6. God middag!**



TIPS!

Ha gjerne 1 ss soyasaus i det smeltede kryddersmøret for en enda fyldigere smak.