



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt lyr med ovnsbakte poteter og smørsaus

**Ovnsbakte poteter**  
300 g delikatesspoteter

**Grønnsaker**  
300 g brokkoli- og blomkålbuketter

**Pannestekt lyr**  
325 g lyrfilet  
1 ss smør <sup>B</sup>

**Smørsaus**  
½ pakke smørsaus

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
smør <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll potetene. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 18–20 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.
3. **Grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kok brokkoli- og blomkålbukettene i 3–4 minutter, til de er møre.
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 1 ss smør mot slutten av steketiden.
5. **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, kok opp på middels varme under omrøring.
6. Vel bekomme!

## TIPS!

Du kan også steke fisken i ovnen sammen med potetene. Da har du fisken i en smurt ildfast form. Krydre den med salt og pepper, og topp med litt smør. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter.