



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt lyrfilet med egg- og pepperrotsmør, ovnsbakte gulrøtter og erter

Ovnsbakte poteter, gulrøtter og erter

350 g poteter
400 g gulrøtter
125 g grønne erter

Egg- og pepperrotsmør

1 stk egg
½–1 bit pepperrot
3 ss smør ^B

Pannestekt lyrfilet

325 g lyrfilet
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp omtrent 1 liter vann i en liten kjele.
2. **Ovnsbakte poteter, gulrøtter og erter:** Skyll og kutt potetene i båter. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel potetene og gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene og gulrøttene i ovnen i 20–25 minutter. Bland ertene med grønnsakene når det gjenstår 2 minutter av grønnsakenes steketid.
3. **Egg- og pepperrotsmør, forberedelse:** Kok egget i kjelen med vannet fra punkt 1 i 8–10 minutter.
4. **Egg- og pepperrotsmør:** Smelt 3 ss smør i en liten kjele på middels varme. Skrell og finriv ønsket mengde av pepperroten på et rivjern. Smak til smøret med den revne pepperroten.
5. **Pannestekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.
6. **Egg- og pepperrotsmør, fortsettelse:** Skyll det ferdigkokte egget i kaldt vann i omtrent 1 minutt. Knus skallet, og skrell egget under rennende vann. Kutt egget i små biter, og vend det inn i pepperrotsmøret.
7. God middag!

TIPS!

Riv litt pepperrot over fisken ved servering til de voksne, og smak dere frem til barna om de også vil ha.