



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med hjemmelaget potetmos, brokkoli og teriyakiløksjy

Grov potetmos

350 g poteter
1 ss margarin ^B
1–2 dl melk ^B

Teriyakiløksjy

1 stk gul løk
1 pakke teriyakisaus
1 ts olje ^B
1 ss margarin ^B
½–1 dl vann ^B

Grønnsaker

½–1 stk brokkoli
150–300 g rødkål

Pannestekt lyr

325 g lyrfilet
1 ts olje ^B

Tilbehør

½ stk sitron

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fisk: 125 g Potetmos: 150 g
Grønnsaker: 150 g
Teriyakiløk: 2 ss
Energiinnhold: ca. 410 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

- 1. Grov potetmos:** Kok potetene i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).
- 2. Teriyakiløksjy:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en vid kjele eller stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 10–15 minutter, eller til den er lett gyllen. Rør om underveis. Ha i 1 ss margarin, teriyakisausen og ½–1 dl vann mot slutten av steketiden. La løken stå på lav varme frem til servering.
- 3. Grønnsaker:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kutt rødkålen i grove biter. Kok grønnsakene i 4–5 minutter, eller til de er møre. Hell av vannet.
- 4. Pannestekt lyr:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. 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.
- 5. Grov potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med 1 ss margarin. Spe på med 1–2 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 6. Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.



Skrell potetene hvis du ønsker en finere potetmos.