



# Psari plaki - Tomatisert lyr med oliven, fetaost og sitronris

## Sitronris

135 g basmatiris  
1 stk sitronskall  
1 pakke oregano  
½ ss olivenolje <sup>B</sup>

## Tomatisert lyr

1 stk sjalottløk  
1 stk hvitløksfedd  
400 ml moste tomater  
1 pakke urtemiks  
325 g lyrfilet  
1 pakke kalamataoliven  
2 ss olivenolje <sup>B</sup>  
½ ts sukker <sup>B</sup>  
⅔ ts salt <sup>B</sup>

## Salat

50 g tobladssalat  
½ stk sitron

## Serivering

½ stk sitron  
100 g fetaost  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Sitronris:** Tilbered risen som anvist på pakken. Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Vend inn skallet fra sitronen, ½ ss olivenolje og oreganoen i den ferdigkokte risen før servering.

3. **Tomatisert lyr:** Skrell og finhakk sjalottløken og hvitløken. Varm opp en kjele til middels høy varme. Tilsett 2 ss olivenolje, løken og hvitløken, og la det steke i omtrent 5 minutter. Ha i de moste tomatene, urtemiksen, ½ ts sukker og ⅔ ts salt. La det småkoke i omtrent 10 minutter.

4. **Tomatisert lyr, fortsettelse:** Fordel fisken i en ildfast form, og ha over litt olivenolje, salt og pepper. Hell tomatsausen fra punkt 3 over fisken, og fordel olivenene rundt. Bak fisken i ovnen i omtrent 12 minutter.

5. **Salat:** Skyll salaten, og ha den i en serveringsskål. Bland inn litt saft fra sitronen, olivenolje, salt og pepper.

6. **Serivering:** Kutt resten av sitronen i båter, og server dem til retten. Smuldre fetaosten over den tomatiserede fisken ved servering.



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.