



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt lyr med hjemmelaget potetmos, brokkoli og teriyakiløksjy

## Grov potetmos

350 g poteter  
1 ss margarin <sup>B</sup>  
1-2 dl melk <sup>B</sup>

## Teriyakiløksjy

1 stk gul løk  
1 pakke teriyakisaus  
1 ts olje <sup>B</sup>  
1 ss margarin <sup>B</sup>  
½-1 dl vann <sup>B</sup>

## Grønnsaker

½-1 stk brokkoli  
150-300 g rødkål

## Pannestekt lyr

325 g lyrfilet  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Tilbehør

½ stk sitron

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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.