



Psari plaki - Tomatisert lyr med oliven, fetaost og sitronris

Sitronris

135 g basmatiris
1 stk sitronskall
1 pakke oregano
½ ss olivenolje ^B

Tomatisert lyr

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

Salat

50 g tobladssalat
½ stk sitron

Serivering

½ stk sitron
100 g fetaost
pepper ^B

^B 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.