



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyr med erter, gulrot og remulade

Poteter, gulrot og fisk
1 stk gulrot
200 g kokte timian- og hvitløkspoteter
165 g lyrfilet

Erter
½ stk sjalottløk
125 g grønne erter
½ ss smør ^B
½ ss eplesider- eller hvitvinseddik ^B

Til servering
½ pakke remulade

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Poteter, gulrot og fisk:** Skrell og kutt gulroten i grove biter. Ha gulrotbitene og potetene i en ildfast form, og vend inn litt olje. Stek grønnsakene i ovnen i 6 minutter.
3. **Erter:** Skrell og kutt løken i ringer. Varm opp en kjele til middels høy varme og ha i ½ ss smør og løken, og stek under omrøring i 1 minutt. Ha over ½ ss eddik og ertene, og stek videre i 2 minutter. Krydre med litt salt og pepper og la det stå på lav varme frem til servering.
4. **Poteter, gulrot og fisk, fortsettelse:** Skyll fisken i kaldt vann og tørk den. Ta formen med grønnsakene ut av ovnen om vend om på de. Legg fisken oppå grønnsakene, og krydre det hele med litt salt og pepper. Stek det videre i ovnen i omtrent 8 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
5. **Til servering:** Server remuladen til retten. God middag!