



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr i kremet saus med fennikel, kokte gulrøtter og poteter

Kokte poteter og gulrøtter

300 g småpoteter
2 stk gulrøtter

Lyrfilet i kremet saus

½–1 stk fennikel
300 g lyrfilet
1 bunt dill
150 g lett crème fraîche
1 pakke grønnsaksbuljong
🏠 1 ss smør
🏠 1 dl vann

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- 1 Kokte poteter og gulrøtter:** Ha potetene i en kjele med lettsaltet vann, og kok opp under lokk. La potetene småkoke på lav varme i 15–18 minutter, til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i skiver, og ha dem i kjelen med potetene når det gjenstår 2–3 minutter av potetenes koketid.
- 2 Lyrfilet i kremet saus, forberedelse:** Skyll og kutt fennikelen i strimler. Skyll og tørk fiskestykkene. Skyll og grovhakk dillen.
- 3 Lyrfilet i kremet saus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på den ene siden, til den får en gyllen stekeskorpe. Krydre med salt og pepper. Ha fisken over på et fat.
- 4 Lyrfilet i kremet saus, fortsettelse:** Ha 1 ss smør i stekepannen, og stek fennikelen i 2–3 minutter, til den er myk. Tilsett 1 dl vann, crème fraîche og grønnsaksbuljongen, og kok opp. Legg fisken i sausen med stekesiden opp, og la det hele småkoke på lav varme i 2–3 minutter. Strø over dillen ved servering.