



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lyrfilet i hjemmelaget tomatsaus med poteter, oliventopping og aioli

Poteter

350 g poteter

Lyr i tomatsaus

300 g lyrfilet

1 stk hvitløksfedd

2 stk gulrøtter

1 stk gul løk

1 pakke tomatpuré

1 pakke tomatsaus

1 pakke hønsebuljong

1 pakke paprikakrydder

2–3 dl vann ^B

1 ss olivenolje ^B

Oliventopping

½–1 pakke kalamataoliven

1 bunt bladpersille

½ pakke panko

1 pakke chiliflak

1 ts olje ^B

Aioli

½–1 stk hvitløksfedd

½ pakke lettmaiones

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Lyr i tomatsaus (med potet):

400 g Oliventopping: 1 ss

Majones: 1 ss Energiinnhold:

ca. XXX kcal. For deg som

registrerer middagen i

Roedeappen: 1. Søk etter

oppskrift. 2. Legg inn antall

porsjoner (ikke mengde i

^B **TIPS!**

Kjør tomatsausen sammen med en stavmikser hvis dere ønsker en jevnere konsistens på sausen.

1. Poteter: Skyll og kutt potetene i skiver på omtrent 2 cm. Kok potetskivene i lettsaltet vann i 12–15 minutter, til de er myke men ikke helt gjennomkokt. Hell av vannet, og la dem dampe seg tørre i kjelen.

2. Lyr i tomatsaus: Legg fisken på et brett, og krydre den med litt salt. Skrell hvitløken, gulrøttene og løken. Kutt hvitløken i tynne skiver, løken i litt tykkere skiver og grovrev gulrøttene på et rivjern. Varm opp en stor gryte til middels høy varme, og ha i 1 ss olivenolje. Ha i løken, hvitløken og gulrøttene, og la grønnsakene surre i oljen i et par minutter. Vend inn tomatpuréen, og la det steke i ett minutt til. Tilsett tomatsausen, 2–3 dl vann, buljongen og paprikakrydderet. Kok opp, og la sausen småkoke i 15 minutter, til grønnsakene er møre (se tips).

3. Oliventopping: Kutt olivenene i skiver og skyll og finhakk persillen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek olivenene og pankoen i 4 minutter under omrøring, til pankoen er gyllen. Vend inn persillen og ønsket mengde av chiliflakene.

4. Lyr i tomatsaus, fortsettelse: Hell av væsken som har samlet seg under fisken, og del stykkene på størrelse med potetskivene. Vend de kokte potetskivene forsiktig inn i tomatsausen, og dytt fisken litt ned i sausen. Skru ned til lav varme, legg på et lokk, og la fisken trekke i sausen i omtrent 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

5. Aioli: Skrell og finhakk hvitløken. Ha lettmaionesen i en liten skål, vend inn hvitløken og smak til med salt og pepper.

6. Server tomatgryten med lyr og poteter i dype skåler, og topp med oliventoppingen og aiolien.