



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med gulrotpuré, ovnsbakt brokkoli og baconsmør

Ovnsbakte grønnsaker

½ stk brokkoli

350 g poteter

Gulrotpuré

400 g gulrøtter

1 ss smør ^B

Pannestekt lyrfilet

300 g lyrfilet

Baconsmør

150 g baconterninger

1 ss smør ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte grønnsaker:** Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skyll og kutt potetene i båter. Fordel brokkolien og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Gulrotpuré:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Skrell og kutt gulrøttene i jevnstore biter, og kok dem i 8–10 minutter, til de er møre. Hell av vannet, og la gulrøttene dampe seg tørre i kjelen. Kjør gulrøttene og 1 ss smør til en jevn puré med en stavmikser, og smak til med salt og pepper.
4. **Pannestekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Legg fisken over på en tallerken, og la den hvile frem til servering.
5. **Baconsmør:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek baconterningene i 3–4 minutter. Bland inn 3 ss smør når det gjenstår ett minutt av steketiden.