



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med gulrøtter, grovknuste poteter og soyasmør

Grovknuste poteter

350 g poteter

1 ss smør ^B

Gulrøtter

400 g gulrøtter

Soyasmør

1 stk sjalottløk

1 pakke kryddersmør

½ pose glutenfri soyasaus

Pannestekt lyr

300 g lyrfilet

½ dl hvetemel ^B

Til servering

½ stk sitron

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. **Grovknuste poteter:** Kok potetene i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.

2. **Gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok gulrøttene i lettsaltet vann i 5 minutter.

3. **Soyasmør:** Skrell og finkutt sjalottløken. Ha kryddersmøret i en kjele, og kok opp. Smøret skal småkoke til det får en nøtteaktig lukt og en lett brunfarge. Rør i smøret med jevne mellomrom, så det ikke brenner seg eller setter seg fast i bunnen. Rør inn sjalottløken og ½ posen med soyasaus. La soyasmøret stå på lav varme frem til servering.

4. **Pannestekt lyr:** Krydre fisken med salt og pepper, og vend den i et tynt lag med mel (kan sløyfes). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.

5. **Grovknuste poteter, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er ferdigkokte, og grovknus dem med en visp eller stapper. Bland inn 1 ss smør, og smak til med salt og pepper.

6. **Til servering:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

Kok gulrøttene i 2 minutter, hell av vannet og stek dem i en stekepanne med 1 ss smør, litt av hvitløken og 1 ts sukker.