



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyrfilet med tomat, stekte poteter og spinatsaus

Ovnsbakte poteter

350 g poteter

½ ts olje ^B

Ovnsbakte grønnsaker og fisk

1 stk rødløk

1 stk tomat

100 g strimlet grønnkål

300 g lyrfilet

½ pakke kryddermiks med sennep og dill

½ ss olivenolje ^B

Spinatsaus

1 pakke bechamelsaus

50 g spinat

½ dl vann ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Fisk: 125 g Potet: 150 g

Grønnsaker: 100 g Saus: 3 ss

Energiinnhold: ca. 460

kcal. For deg som registrerer

middagen i Roedeappen: 1.

Søk etter oppskrift. 2. Legg

inn antall porsjoner (ikke

mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Ovnsbakte poteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Ovnsbakte grønnsaker og fisk:** Skrell rødløken og skyll tomaten, og kutt dem i tynne skiver. Legg grønnkålen og rødløken i en stor ildfast form. Krydre lett med salt og pepper, og stek det i ovnen i 4–5 minutter.

4. **Ovnsbakte grønnsaker og fisk, fortsettelse:** Skyll fisken i kaldt vann, tørk den lett, og krydre med kryddermiksen. Ta formen med rødløk og grønnkål ut av ovnen, og legg fisken på toppen. Topp fisken med tomatskivene, og drypp litt olivenolje over. Stek fisken og grønnsakene i ovnen i 8–10 minutter til.

5. **Spinatsaus:** Hell bechamelsausen og ½ dl vann over i en liten kjele, og kok opp under omrøring. Skyll og tørk spinaten. Rør spinaten inn sausen til den faller litt sammen. Kjør sausen sammen med en stavmikser, eller server den som den er. Smak til med salt og pepper.



TIPS!

Fisken kan pannestekes i margarin eller olje i 3–4 minutter på hver side.