



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner 📅 Anbefales tidlig i uken

Pannestekt lyr med pepperonistekte poteter, kokte gulrøtter og ertesaus

Pepperonistekte poteter

80 g pepperoni
300 g småpoteter

Kokte gulrøtter

300 g gulrøtter

Pannestekt lyr

300 g lyrfilet

🏠 ½ ss smør*

Ertesaus

125 g grønne erter
1 pakke
grønnsaksbuljong

🏠 1 dl melk*

🏠 ½ ss smør*

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

1 Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2 **Pepperonistekte poteter:** Kutt pepperoniskivene i strimler, og del potetene i to. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek dem midt i ovnen i omtrent 15–18 minutter. Bland pepperonien sammen med potetene de siste 5 minuttene av steketiden.

3 **Kokte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok dem i lettsaltet vann 2–3 minutter, til de er møre.

4 **Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Ha ½ ss smør i stekepannen, og øs smøret over fisken mens den steker.

5 **Ertesaus:** Kok ertene i 2–3 minutter. Sil av vannet, og tilsett melken, grønnsaksbuljongen og ½ ss smør. Kjør det hele sammen med en stavmikser. Smak til med salt (se tips).

Tips fra kokken: Hvis du ønsker en glattere saus, kan du kjøre ertesausen jevn i en blender.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivenlig alternativ