



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyrfilet i rød curry med gulrotpuré, soyabakte potetskiver og hvitløkswokket kinakål

Soyabakte potetskiver

350 g poteter

🏠 2–3 ss soyasaus

Gulrotpuré

400 g gulrøtter

Ovnsbakt lyrfilet "rød curry"

375 g lyrfilet

2 ss rød currypaste

🏠 2 ts smør

Hvitløkswokket kinakål

½–1 stk kinesisk hvitløk

200 g delt kinakål

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 pepper

🏠 olje

🏠 salt

1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2 **Soyabakte potetskiver:** Skyll potetene og kutt de i centimetertykke skiver. Fordel potetskivene utover et stekebrett dekket med bakepapir, og vend inn litt olje. Stek potetene i ovnen i 15 minutter.

3 **Gulrotpuré:** Skrell og kutt gulrøttene i mindre biter. Ha gulrotbitene i en kjele, og dekk dem med vann. Kok gulrotbitene i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.

4 **Ovnsbakt lyrfilet i rød curry:** Ta stekebrettet med potetene ut av ovnen, og ha over 2–3 ss soyasaus og litt pepper. Legg fisken oppå potetene og fordel 2 ts smør og ønsket mengde rød currypaste på fiskestykkene. Sett brettet inn i ovnen og stek videre i omtrent 10 minutter, eller til potene er møre og fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

5 **Hvitløkswokket kinakål:** Skrell og finhakk hvitløken. Kutt kinakålen i strimler. Varm opp en wok eller stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kinakålen og hvitløken i omtrent 2 minutter, og krydre med litt salt.

6 **Gulrotpuré, fortsettelse:** Sil vannet av gulrøttene, og mos dem sammen til en puré med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

7 Bruk sjenen fra stekebrettet til potetene og fisken som saus til retten. Håper det smaker!

Tips fra kokken: Hvis du ønsker kan fisken stekes i omtrent 2 minutter på hver side i olje i en stekepanne. Currypasten og smøret smeltes i en liten kjele og serveres til retten som saus.