



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret lyrfilet med hvitløkspoteter, glaserte gulrøtter og eple- og dillvinaigrette

Hvitløkspoteter

350 g poteter
½ stk hvitløksfedd
🏠 ½ ss smør

Eple- og dillvinaigrette

½ stk sjalottløk
½ stk grønt eple
½ bunt dill
½ stk lime
🏠 ½ dl olivenolje

Glaserte gulrøtter

400 g gulrøtter
🏠 1 ts sukker
🏠 ½ ss smør

Sitruskrydret lyrfilet

375 g lyrfilet
1 pakke sitruskrydder

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje

- Hvitløkspoteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- Eple- og dillvinaigrette:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll eplet og dillen. Kutt eplene i små terninger, og grovhakk dillen. Bland løken, epleterningene og dillen i en serveringsskål, og vend inn ½ dl olivenolje og saften fra limen. Smak til med salt og pepper.
- Glaserte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok gulrotstavene i lettsaltet vann i omtrent 5 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- Sitruskrydret lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2 minutter på hver side. Skru av varmen, krydre fisken med sitruskrydderet, og la fisken hvile i stekepannen frem til servering.
- Glaserte gulrøtter, fortsettelse:** Sil vannet av gulrøttene, og ha dem tilbake i kjelen. Tilsett 1 ts sukker og ½ ss smør, og varm det hele opp på middels varme, til sukkeret har smeltet. Vend på gulrøttene underveis slik at de blir glaserte. Krydre med litt salt og pepper.
- Hvitløkspoteter, fortsettelse:** Sil vannet av potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen i 2 minutter. Skrell og knus hvitløken med den flate siden av kniven. Ha ½ ss smør og hvitløken i kjelen sammen med potetene, og stek potetene på middels varme i 2–3 minutter. Krydre med salt og pepper.
- Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du kan også steke fisken og gulrøttene i ovnen ved 210 grader varmluft i omtrent 12 minutter, hvis du ønsker å forenkle oppskriften.