



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med sellerirotmos, sprøstekt bacon, rosenkål og appelsin, servert med rødvinssaus

Ovnsbakte poteter

350 g poteter
1 pakke potetkrydder

Sellerirotmos

300 g sellerirot
1 stk hvitløksfedd
🏠 1 ss smør
🏠 1 dl melk

Rødvinssaus

½–1 pakke rødvinssaus

Bacon, rosenkål og appelsin

200 g rosenkål
1 stk appelsin
150 g bacon

Pannestekt lyrfilet

325 g lyrfilet

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 aluminiumsfolie (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp en kjele med omtrent 1 liter vann til sellerirotmosen.
- 2 **Ovnsbakte poteter:** Kutt potetene i båter. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomstekte og lett gylne. Vend inn potetkrydderet før servering.
- 3 **Sellerirotmos:** Skrell og kutt selleriroten i grove biter. Skrell hvitløken. Kok selleriroten og hvitløken i vannet fra punkt 1 i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 4 **Rødvinssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring. La sausen stå på lav varme frem til servering. Rør om av og til, slik at sausen ikke svir seg.
- 5 **Bacon, rosenkål og appelsin:** Kutt rosenkålen i fire. Kutt av skallet på appelsinen, og kutt den i båter. Varm opp en stekepanne til høy varme, og stek baconet og rosenkålen i omtrent 5 minutter, til de er lett gylne. Bland inn appelsinen når det gjenstår 1 minutt av steketiden. Ha det hele over i en serveringsskål, og dekk til med aluminiumsfolie.
- 6 **Sellerirotmos, fortsettelse:** Hell vannet av selleriroten, og la den dampe fra seg i omtrent ett minutt. Bruk en visp eller stapper, og mos det hele med 1 ss smør. Tilsett 1 dl melk, litt og litt, til ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 7 **Pannestekt lyrfilet:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje og eventuelle rester av baconfettet. Stek fisken i 1–2 minutter på hver side. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Krydre med litt salt og pepper. Ha baconet, rosenkålen og appelsinen tilbake i pannen med fisken ved servering.