



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyr med kokte poteter, ertepuré og ovnsbakte gulrøtter, servert med soyasmør

Ovnsbakte gulrøtter

400 g gulrøtter

Kokte poteter

300 g småpoteter

Ovnsbakt lyr

325 g lyrfilet

Ertepuré

125 g grønne erters

🏠 1 ss smør

🏠 ½ dl melk

Soyasmør

🏠 3 ss smør

🏠 1-2 ss soyasaus

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i 15-18 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 3 **Kokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 4 **Ovnsbakt lyr:** Legg fisken i en smurt ildfast form, og krydre med salt og pepper. Stek fisken i ovnen, over eller under gulrøttene, i omtrent 8-12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
- 5 **Ertepuré:** Kok ertene i 2-3 minutter. Sil av vannet, tilsett 1 ss smør og ½ dl melk, og kjør det hele sammen med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
- 6 **Soyasmør:** Smelt 3 ss smør i en liten kjele på middels høy varme. La smøret småkoke i 2-3 minutter, til det er gyllent. Tilsett 1-2 ss soyasaus.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Stek potetene i ovnen med gulrøttene for å spare tid og oppvask.