



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt lyrfilet med gulrotpuré med ingefær, stekt rosenkål og kremet fiskesaus med sitron

## Kokte poteter

350 g poteter

## Gulrotpuré med ingefær

400 g gulrøtter

½ bit ingefær

🏠 1 ss smør

🏠 ½-1 dl vann

## Stekt rosenkål

1 stk rødløk

200 g rosenkål

## Pannestekt lyrfilet

325 g lyrfilet

## Fiskesaus

½-1 pakke kremet

fiskesaus med sitron

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

**1 Kokte poteter:**Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

**2 Gulrotpuré med ingefær:**Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene i grove skiver. Skrell og finhakk ingefæren, eller finriv den på et rivjern. Kok gulrøttene i 8–10 minutter, til de er møre.

**3 Stekt rosenkål:**Skrell og kutt rødløken i båter. Rens rosenkålen for stygge blader, og del den i to. Varm opp en vid kjele eller en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og rosenkålen i 5–6 minutter, eller til rosenkålen er mør og lett gyllen. Krydre med salt og pepper.

**4 Pannestekt lyrfilet:**Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.

**5 Gulrotpuré med ingefær, fortsettelse:**Hell vannet av gulrøttene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Kjør gulrøttene, ønsket mengde av ingefæren og 1 ss smør til en puré med en stavmikser. Ha i ½-1 dl vann hvis du synes konsistensen på puréen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.

**6 Fiskesaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.

**7** God middag!

**Tips fra kokken:** Hvis du vil forenkle oppskriften, kan du koke gulrøttene og rosenkålen i lettsaltet vann i 3–4 minutter. Ha også litt revet ingefær og 1 ss smør over grønnsakene ved servering.