



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Smør- og soyabakt lyr med asiatisk eplesalat, stekt kinakål, edamamebønner og spicy poteter

Spicy poteter

350 g poteter
½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
🏠 ½ ss smør

Asiatisk eplesalat

½ pakke finkuttet ingefær, hvitløk og chili
½ stk sitron
1 stk rødt eple

Smør- og soyabakt lyr

½ stk sitron
325 g lyrfilet
🏠 1 ss smør
🏠 2 ss soyasaus

Stekt kinakål med edamamebønner

½ stk rødlok
200 g delt kinakål
1 pakke edamamebønner

🏠 sukker

🏠 salt

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Spicy poteter:**Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Asiatisk eplesalat:**Ha halvparten av ingefærblandingen i en bolle, bland inn saften fra halve sitronen, og smak til med litt sukker og salt. Skrell og kutt eplet i tynne skiver. Vend epleskivene inn i dressingen, og mariner dem frem til servering.
- 4 **Smør- og soyabakt lyr:**Finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Legg fisken i en ildfast form. Topp med 2 ss smør, 2 ss soyasaus, sitronskallet og saften fra sitronen. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Stekt kinakål med edamamebønner:**Skrell og kutt løken i tynne båter.Kutt kålen i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, kålen og edamamebønnene i 2–3 minutter, eller til kålen er mør. Krydre med litt salt.
- 6 **Spicy poteter, fortsettelse:** Sil vannet av de gjennomkokte potetene. Varm opp kjelen til middels høy varme, og tilsett resten av ingefærblandingen og ½ ss smør. Ha potetene tilbake i kjelen, og stek dem i omtrent 1 minutt, til de er gylne.
- 7 **Servering:**Server slyen fra den ildfaste formen som saus til retten.

Tips fra kokken: Ha gjerne sesamolje, koriander eller mynte og hakkede peanøtter i eplesalaten for ekstra smak.