



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med rødløksbakte reddiker og brokkoli, smørsaus og krydderpoteter

Krydderpoteter

350 g poteter
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
🏠 1 ts smør

Rødløksbakte reddiker og brokkoli

1 stk brokkoli
½ pakke reddiker
½ stk rødløk

Pannestekt lyrfilet

325 g lyrfilet
🏠 1 ts smør

Smørsaus

½ pakke smørsaus

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Krydderpoteter:** Kok potetene i en kjele med lettsaltet vann i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil av vannet, og vend inn kryddermiksen og 1 ts smør.
- 3 **Rødløksbakte reddiker og brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i staver. Skyll og kutt reddikene i to. Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Fordel brokkolien, reddikene og rødløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til brokkolien er gyllen.
- 4 **Pannestekt lyrfilet:** Tørk og del fisken i porsjonsstykker. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ts smør. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.
- 5 **Smørsaus:** Varm opp sausen i en liten kjele på lav varme under omrøring.
- 6 God middag!

Tips fra kokken: Del potetene i to, og stek dem i ovnen med brokkolien for å spare tid og oppvask.