



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med ovnsbakte poteter, timianstekte gulrøtter og kremet appelsinsaus

Ovnsbakte grønnsaker

400 g gulrøtter
300 g småpoteter
½ bunt timian

Kremet appelsinsaus

1 pakke kremet
appelsinsaus

Pannestekt lyr

325 g lyrfilet

🏠 1 ss smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan
sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulrøttene i tykke skiver. Skyll og kutt potetene i båter. Fordel gulrøttene og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter. Skyll og plukk bladene av timianen, og vend inn bladene før servering
- 3 **Kremet appelsinsaus:** Legg posen med appelsinsaus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 4 **Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepannetil høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og bruk en spiseskje til å øse smøret over fisken mens den steker.
- 5 God middag!

Tips fra kokken: Ha litt honning og sitronsaft over gulrøttene og potetene før servering for ekstra god smak.