



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med gulrotpuré med ingefær, stekt brokkoli 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 brokkoli

1 stk rødløk

½ stk brokkoli

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 brokkoli: Skrell og kutt rødløken i båter. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Varm opp en vid kjele eller en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og brokkolibukettene i 5–6 minutter, eller til brokkolien 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 brokkolien i lettsaltet vann i 3–4 minutter. Ha gjerne også litt revet ingefær og 1 ss smør over grønnsakene ved servering.