



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitron- og persillebakt lyrfilet med hvitløkstekt blomkål og smørsaus

Kokte poteter

350 g poteter

Sitron- og persillebakt lyrfilet

½ bunt bladpersille

½ stk sitron

1 pakke kryddermiks

med sennep og dill

325 g lyrfilet

🏠 1 ss olivenolje

Hvitløkstekt blomkål

½ stk blomkål

1 stk hvitløksfedd

Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Sitron- og persillebakt lyrfilet:** Skyll og finhakk persillen. Skyll sitronen, og riv sitronskallet (kun det gule) på den fine siden av et rivjern. Bland sammen persillen, sitronskallet, litt sitronsaft, kryddermiksen og 1 ss olivenolje i en skål. Kutt resten av sitronen i båter, og server sitronbåtene til retten.
- 4 **Sitron- og persillebakt lyrfilet, fortsettelse:** Legg fisken i en ildfast form, og krydre med litt salt. Ha sitronblandingen over fisken, og bak fisken i ovnen i 9–12 minutter. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Den er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Hvitløkstekt blomkål:** Del blomkålen i mindre buketter. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek blomkålen i 3–5 minutter, eller til den er gylden og litt mør. Vend inn hvitløken mot slutten av steketiden, og smak til med salt og pepper.
- 6 **Smørsaus:** 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 tilberedningen så kan potetene og blomkålen bakes i ovn i omtrent 20 minutter ved 210 grader varmluft. Fisken kan også bakes i ovn ved samme temperatur i omtrent 10 minutter.