



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt lyrfilet i soyasmør og ovnsbakt hodekål med hasselnøtter, servert med dillmajones

## Ovnsbakte poteter

350 g poteter

## Ovnsbakt hodekål

300 g hodekål

1 pakke hasselnøtter

½ pakke dill

½ stk sitron

## Pannestekt lyrfilet i soyasmør

325 g lyrfilet

½ stk sitron

🏠 1 ss smør

🏠 1 ss soyasaus

## Dillmajones

1 pakke lettmajones

½ pakke dill

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter:**Kutt potetene i båter. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i 20–25 minutter.
- 3 **Ovnsbakt hodekål, forberedelse:** Kutt hodekålen i båter på langs ut fra stilken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek hodekålen i 2–3 minutter på hver snittflate. Krydre med litt salt og pepper.
- 4 **Ovnsbakt hodekål:** Fordel hodekålen utover et stekebrett med bakepapir, og stek den videre i ovnen under potetene i omtrent 10 minutter. Grovhakk hasselnøttene, og strø dem over hodekålen når det gjenstår 4 minutter av hodekålens steketid.
- 5 **Pannestekt lyrfilet i soyasmør:**Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side. Tilsett 1 ss smør, 1 ss soyasaus og saften fra den halve sitronen mot slutten av fiskens steketid. Øs soyasmøret over fisken med en skje.
- 6 **Ovnsbakt hodekål, fortsettelse:**Skyll og grovhakk dillen. Ta hodekålen ut av ovnen når den er ferdigstekt. Press over litt av saften fra resten av sitronen, og topp med dillen.
- 7 **Dillmajones:**Finhakk resten av dillen. Ha majonesen i en liten skål og tilsett dillen, litt salt og pepper. Server dillmajonesen til retten.

**Tips fra kokken:** Om du vil spare deg for litt arbeid kan du koke potetene med dillstilkene, og ovnsbake fisken i ovnen med smør, soyasaus og sitronsaft i omtrent 10 minutter. Smak til majonesen med litt sitronsaft for en friskere smak.