



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 rødlok

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 rødloken i båter. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilkene 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.