



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyrfilet og blomkål med hjemmelaget potetmos og soyasmør

Potetmos

350 g poteter

🏠 1 ss smør

🏠 1 dl melk

Ovnsbakt lyrfilet og blomkål

1 stk blomkål

325 g lyrfilet

Soyasmør

½–1 stk sjalottløk

1 bunt gressløk

🏠 2 ss smør

🏠 1 ss soyasaus

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Skrell potetene om ønskelig, og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakt lyrfilet og blomkål:** Kutt blomkålen i mindre buketter. Fordel blomkålbukettene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek blomkålen i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er lett gyllen.
- 4 **Ovnsbakt lyrfilet og blomkål, fortsettelse:** Fordel fisken i en ildfast form, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek fisken i ovnen i 8–10 minutter, over eller under blomkålen, til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Soyasmør:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og finhakk ønsket mengde av gressløken. Smelt omtrent 2 ss smør i en liten kjele på middels varme i omtrent 3 minutter, til smøret er nøttebrunt. Ta kjelen av platen, og vend inn sjalottløken og 1 ss soyasaus. Vend inn gressløken rett før servering.
- 6 **Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av potetene når de er gjennomkokte, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene med 1 ss smør. Spe på med 1 dl melk, litt etter litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Ha litt finrevet ingefær eller limeskall i soyasmøret for ekstra god smak.