



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Stekt lyrfilet med hvitløksbakte grønnsaker, smørsaus og saltkokte poteter

Saltkokte poteter

350 g poteter

Hvitløksbakte reddiker og brokkoli

1 stk brokkoli
1 pakke reddiker
1 stk hvitløksfedd

Stekt lyrfilet

½ ss smør
325 g lyrfilet

Smørsaus

½ pakke smørsaus
salt
bakepapir (kan sløyfes)
olje
pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Saltkokte poteter:** Kok potetene i lettsaltet vann i omtrent 20 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Hvitløksbakte reddiker og brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell brokkolistilken, og kutt den i staver. Kutt reddikene i to. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel brokkolien, reddikene og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til brokkolien er gjennomstekt.
- 4 **Stekt lyrfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og ½ ss smør. Stek fisken i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Krydre med salt og pepper.
- 5 **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 Nyt måltidet!

Tips fra kokken: Du kan også dele potetene i to, og steke dem i ovnen med reddikene og brokkolien.