



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med smørsaus, kokte grønnsaker og småpoteter

Kokte poteter og grønnsaker

300 g småpoteter
2 stk gulrøtter
1 stk brokkoli

Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

Pannestekt lyr

325 g lyrfilet

🏠 1 ss smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Kokte poteter og grønnsaker:** Kok potetene i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Skrell og kutt gulrøttene i grove staver. Del brokkolien i buketter, skrell og kutt stilken i skiver. Kok gulrøttene og brokkolien i vannet med potetene, de siste 3 minuttene av koketiden.
- 2 Smørsaus:** Legg posen med saus i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 3 Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha 1 ss smør i stekepannen, og bruk en spiseskje til å øse smøret over fisken mens den steker.
- 4 Vel bekomme!**