



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt lyrfilet med gulrotpuré og asparges, kokte poteter og smørsaus

## Poteter og asparges

350 g poteter  
100 g asparges  
1 stk sjalottløk  
🏠 1 ss olivenolje

## Gulrotpuré

400 g gulrøtter  
🏠 1 ss smør

## Ovnsbakt lyrfilet

325 g lyrfilet  
1 pakke kryddermiks med sennep og dill

## Smørsaus

½–1 pakke smørsaus

🏠 salt  
🏠 pepper  
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Poteter og asparges:** Kutt potetene i to eller fire, avhengig av størrelsen. Kok potetene i en kjele med lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Brekk av den nederste trevlede delen på aspargesene og kast den. Del resten av aspargesene i 3. Kok aspargesbitene med potetene de siste 2–3 minuttene av potetenes koketid.
- 3 **Gulrotpuré:** Skrell og kutt gulrøttene i store biter. Kok gulrøttene i en kjele med vann i 10–15 minutter, eller til de er gjennomkokte. Sil vannet av de ferdigkokte gulrøttene. Kjør gulrøttene og 1 ss smør til en puré med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.
- 4 **Ovnsbakt lyrfilet:** Legg fisken på et stekebrett med bakepapir, og krydre med kryddermiksen. Bak fisken midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 6 **Poteter og asparges, fortsettelse:** Skrell og kutt sjalottløken i skiver. Sil vannet av potetene og aspargesen, og ha dem tilbake i kjelen. Tilsett løken, litt salt og pepper og 1 ss olivenolje. Ha kjelen tilbake på platen, og skru opp til middels høy varme. Stek det hele i omtrent 2 minutter, til løken er blank.
- 7 Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Hvis du vil spare tid, kan du kutte gulrøttene i staver, og koke dem med potetene de siste 10 minuttene av potetenes koketid.