



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Lyrfilet med ovnsbakte gulrøtter og ertepuré, servert med pepperoni- og løksmør

Kokte poteter

350 g poteter

Ovnsbakte gulrøtter og lyrfilet

2 stk gulrøtter

325 g lyrfilet

Ertepuré

125 g grønne erters

🏠 ½ dl melk

🏠 1 ss smør

Pepperoni- og løksmør

½ stk sjalottløk

100 g pepperoni

🏠 2 ss smør

🏠 salt

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Kokte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 3 **Ovnsbakte gulrøtter og lyrfilet:** Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Fordel gulrøttene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene midt i ovnen i 12–15 minutter, eller til de er møre.
- 4 **Ovnsbakte gulrøtter og lyrfilet, fortsettelse:** Krydre fisken med salt og pepper. Legg fisken på stekebrettet med gulrøttene når det gjenstår omtrent 10 minutter av gulrøttens steketid. Fisken er ferdig når den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Ertepuré:** Kok ertene i omtrent 2 minutter, eller til de er gjennomvarme. Sil vannet av ertene, og tilsett ½ dl melk og 1 ss smør. Kjør det hele tilen grov puré med en stavmikser. Smak til med salt.
- 6 **Pepperoni- og løksmør:** Skrell og kutt sjalottløken i tynne skiver. Skjær pepperoniskivene i strimler. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pepperonien i omtrent 2 minutter. Vend inn løken og 2 ss smør, og stek det hele videre i omtrent 1 minutt, eller til løken er gyllen.
- 7 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du kan også steke potetene i ovnen. Kutt potetene i skiver, vend inn litt olje, salt og pepper, og stek dem med gulrøttene.