



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Ovnsbakt lyrfilet med urtepoteter, gulrotpuré, smørstekte reddiker og eple og smørsaus

Ovnsbakte urtepoteter

350 g poteter
½-1 bunt bladpersille
🏠 ½ ss smør

Gulrotpuré

400 g gulrøtter
½ stk lime
🏠 1 ss smør

Smørstekte reddiker og eple

1 pakke reddiker
1 stk norsk eple
🏠 1 ss smør

Ovnsbakt lyrfilet

325 g lyrfilet

Smørsaus

1 pakke smørsaus

Tilbehør

½ stk lime

- 🏠 bakepapir (kan sløyfes)
- 🏠 olje
- 🏠 salt
- 🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte urtepoteter:** Skyll og kutt potetene i båter. Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i øvre del av ovnen i 20-25 minutter.
- 3 **Gulrotpuré:** Skrell og kutt gulrøttene i mindre biter. Kok gulrotbitene i lettsaltet vann i omtrent 12 minutter, til de er møre. Sil av vannet, og mos gulrøttene til en puré sammen med 1 ss smør. Smak til puréen med salt, pepper og litt saft fra limen.
- 4 **Smørstekte reddiker og eple:** Skyll reddikene og eplet. Kutt reddikene i fire. Kutt eplet i terninger. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek reddikene i omtrent 3 minutter, til de har fått litt farge. Tilsett epleterningene, og stek videre i 1 minutt. Krydre med salt og pepper.
- 5 **Ovnsbakt lyrfilet:** Legg fisken i en ildfast form og krydre den med litt salt. Stek fisken i ovnen, under potetene i 8-10 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 6 **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 7 **Ovnsbakte urtepoteter, fortsettelse:** Skyll og grovhakk bladpersillen. Vend inn ½ ss smør og bladpersillen med potetene når de er ferdig stekt.
- 8 **Tilbehør:** Kutt resten av limen i båter, og server limebåtene til retten.

Tips fra kokken: Stek fisken med litt finhakket hvitløk.