



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

## Smørsaus

½ pakke smørsaus

## Stekt lyrfilet

325 g lyrfilet

🏠 ½ ss smør

🏠 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, og skrell og kutt stilkene i skiver. Skyll og 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.
- 4 **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 5 **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.
- 6 Nyt måltidet!

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