



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Ovnsbakt lyr med squash og cherrytomater i kryddersmørsaus, servert med potetmos

## Kryddersmørsaus med tomater

250 g cherrytomater  
1 stk hvitløksfedd  
1 pakke kryddersmør  
🏠 1 ss soyasaus

## Ovnsbakt lyr med squash

325 g lyrfilet  
½ stk squash

## Potetmos

500 g potetmos

## Tilbehør

1 stk sitron

🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Kryddersmørsaus med tomater:** Skyll og kutt tomatene i fire. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha kryddersmøret. La tomatene og hvitløken surre i smøret i 2–3 minutter, eller til tomatene har begynt å gå litt i oppløsning, og sausen er litt kremet. Tilsett 1 ss soyasaus (se tips).
- 3 **Ovnsbakt lyr med squash:** Skyll fisken i kaldt vann, og tørk den lett. Fordel fisken i en romslig, smurt ildfast form, og krydre den med salt og pepper. Fordel sausen fra punkt 2 over fiskestykkene.
- 4 **Ovnsbakt lyr med squash, fortsettelse:** Skyll og kutt squashen i tynne skiver på omtrent 1 mm, og legg squashskivene i taksteinmønster på toppen av fisken og sausen. Krydre squashen med litt salt og pepper, og drypp over litt olje. Stek det hele i ovnen i 10–12 minutter, eller til fisken flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 **Potetmos:** Hell potetmosen over i en kjele, og varm opp på middels varme under omrøring. Smak til med salt.
- 6 **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.

**Tips fra kokken:** Server gjerne retten i dype skåler så det er lettere å få med sausen.