



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet og gulrotpuré med ingefær, stekt rosenkål og smørsaus

Kokte poteter
350 g poteter

Gulrotpuré med ingefær

400 g gulrøtter
½ bit ingefær
🏠 ½ ss smør
🏠 ½–1 dl vann

Stekt rosenkål
1 stk rødløk
200 g rosenkål

Pannestekt lyrfilet
325 g lyrfilet

Smørsaus
½–1 pakke smørsaus

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Kokte poteter:** Kok potetene i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2 Gulrotpuré med ingefær:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene i grove skiver. Skrell og finhakk ingefæren, eller finriv den på et rivjern. Kok gulrøttene i 8–10 minutter, til de er møre.
- 3 Stekt rosenkål:** Skrell og kutt rødløken i båter. Rens rosenkålen for stygge blader, og del den i to. Varm opp en vid kjele eller en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og rosenkålen i 5–6 minutter, eller til rosenkålen er mør og lett gyllen. Krydre med salt og pepper.
- 4 Pannestekt lyrfilet:** Krydre fisken med litt salt og pepper. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek fisken i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren.
- 5 Gulrotpuré med ingefær, fortsettelse:** Hell vannet av gulrøttene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Kjør gulrøttene, ønsket mengde av ingefæren og ½ ss smør til en puré med en stavmikser. Ha i ½–1 dl vann hvis du synes konsistensen på puréen blir for tykk. Smak til med salt og pepper.
- 6 Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 7 God middag!**

Tips fra kokken: Hvis du vil forenkle oppskriften, kan du koke gulrøttene og rosenkålen i lettsaltet vann i 3–4 minutter. Ha også litt revet ingefær og 1 ss smør over grønnsakene ved servering.