



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pannestekt lyr med ovnsbakte grønnsaker og smørsaus

## Ovnsbakte poteter og grønnsaker

350 g poteter  
2 stk gulrøtter  
1 stk rødløk  
1 stk brokkoli

## Smørsaus

1 pakke smørsaus

## Pannestekt lyr

325 g lyrfilet  
2 ss smør <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter og grønnsaker:** Skyll og kutt potetene i to. Skrell og kutt gulrøttene i grove biter. Skrell og kutt løken i båter. Kutt brokkolien i buketter. Fordel potetene, gulrøttene og løken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15–20 minutter, til de er møre. Legg brokkolien på stekebrettet når grønnsakene har stekt i 10 minutter.
3. **Smørsaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
4. **Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 3–4 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken. Tilsett 2 ss smør mot slutten av steketiden.
5. God middag!

## TIPS!

Hvis du vil gjøre denne retten enda enklere, kan du krydre fisken med salt og pepper og legge den på toppen av grønnsakene de siste 8–10 minuttene av grønnsakenes steketid.