



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyr med karamellisert løk, potetmos med gressløk og teriyakismør

Potetmos med gressløk

200 g kokte timian- og hvitløkspoteter
¼–½ bunt gressløk
½ dl melk ^B
½ ss smør ^B

Ovnsbakte brokkoli- og blomkålbuketter

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

Karamellisert løk

1 stk gul løk
½ ss smør ^B
½ ss sukker ^B

Pannestekt lyr

165 g lyrfilet

Teriyakismør

½ pakke teriyakisaus
½ ss smør ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med poteter i vannet, og la den småkoke i omtrent 10 minutter.
3. **Ovnsbakte brokkoli- og blomkålbuketter:** Fordel brokkoli- og blomkålbukettene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er møre. Vend på grønnsakene underveis i steketiden.
4. **Karamellisert løk:** Skrell og kutt løken i to, og så i skiver. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 2–3 minutter. Skru ned til middels varme, og tilsett ½ ss smør og ½ ss sukker. Stek løken i omtrent 5 minutter, til den er karamellisert. Legg løken over på et fat, og skyll stekepannen.
5. **Pannestekt lyr:** Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper, og stek den i 2–3 minutter på hver side, eller til den flaker seg ved et lett trykk med fingeren. Steketiden avhenger av tykkelsen på fisken.
6. **Teriyakismør:** Smelt ½ ss smør i en liten kjele, og rør inn teriyakisausen. La sausen stå på lav varme frem til servering.
7. **Potetmos, fortsettelse:** Hell vannet av kjelen med potetene, klipp hull på posen, og ha potetene tilbake i kjelen. Tilsett ½ dl melk og ½ ss smør. Mos potetene med en sleiv eller potetstapper. Skyll og finhakk gressløken, og vend den inn i potetmosen.
8. **Restetips:** Frys ned den gressløken du ikke bruker.