



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pannestekt lyrfilet med bakte timian- og hvitløkspoteter, gulrøtter og smørsaus

Bakte poteter og gulrøtter

400 g gulrøtter
350 g kokte timian- og hvitløkspoteter

Smørsaus

½-1 pakke smørsaus

Pannestekt lyr

325 g lyrfilet

🏠 1 ss smør

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Bakte poteter og gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i to på langs. Kutt potetene i to. Fordel gulrøttene og potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 15-18 minutter eller til gulrøttene er møre og potetene er gjennomvarme.
- 3 **Smørsaus:** Legg posen med smørsaus i en kjele med vann. Kok opp, og la sausen småkoke på middels varme i omtrent 10 minutter, eller til resten av retten er klar.
- 4 **Pannestekt lyr:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre fisken med salt og pepper. Stek fisken i 2-4 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha 1 ss smør i stekepannen mot slutten av steketiden, og bruk en spiseskje til å øse smøret over fisken mens den steker.
- 5 Vel bekomme!

Tips fra kokken: For å forenkle oppskriften kan fisken bakes oppå grønnsakene i ovnen i omtrent 10 minutter.