



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Karbonader med grønnsaker og potetmos, brokkoli og løksjy

Potetmos

500 g potetmos

Karbonader

450 g karbonader med grønnsaker

Kokte grønnsaker

300 g kålrot

½–1 stk brokkoli

Løksjy med soyasaus

1 stk sjalottløk

1 pakke oksebuljong

1 ss margarin ^B1 ss hvetemel ^B2 ss soyasaus ^B4 dl vann ^Bsalt ^Bpepper ^B^B Basisvare**Roedeporsjon:**

Karbonader: 125 g Potet: 150 g

Grønnsaker: 150 g Saus med

løk: 2 ss Energiinnhold: ca. 390

kcal. For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg pakken med potetmos i det kokende vannet, og la den småkoke i 10–15 minutter. Ha potetmosen over i en serveringsskål før servering.
- 3 **Karbonader:** Fordel karbonadene i en ildfast form. Stek karbonadene i ovnen i omtrent 10 minutter, til de er gjennomvarme.
- 4 **Kokte grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt kålroten i terninger. Kutt brokkolien i buketter. Skrell stilken, og kutt den i biter. Kok kålroten i 3 minutter. Tilsett brokkolien, og kok det hele i 4–5 minutter til. Sil vannet av de ferdigkokte grønnsakene.
- 5 **Løksjy med soyasaus:** Skrell og kutt sjalottløken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i 1 ss margarin. Stek løken i et par minutter, til den er litt gyllen. Bland inn 1 ss hvetemel, oksebuljongen, 2 ss soyasaus og 4 dl vann. Kok opp, og la sausen småkoke i minst 5 minutter. Smak til med salt og pepper (se tips).
- 6 God middag!



Tips!

Erstatt hvetemelet med maisstivelse for en glutenfri saus. Smak til sausen med for eksempel nykværnet svart pepper, sennep eller urter.