



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Karbonader med grønnsaker og potetmos, brokkoli og løksjy

Potetmos

300–500 g rustikk potetmos med timian

Karbonader

360 g karbonader med grønnsaker

Kokte grønnsaker

300 g kålrot
½–1 stk brokkoli

Løksjy med soyasaus

1 stk gul løk
½ pakke oksebuljong
1 ss margarin ^B
1 ss hvetemel ^B
1–2 ss soyasaus ^B
4 dl vann ^B

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Karbonader: 125 g Potet: 150 g
Grønnsaker: 150 g Saus med løk: 2 ss Energiinnhold: ca. 410 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 løken 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, 1 ss soyasaus og 4 dl vann. Kok opp, og la sausen småkoke i minst 5 minutter. Smak til med pepper og soyasaus (se tips).

6. God middag!



TIPS!

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