



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Elgkarbonader med lun byggkornsalat og tyttebærrømme

## Byggkornsalat

125 g byggkorn  
2 stk rødbeter  
1 stk rødløk  
50 g grønnkål  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Elgkarbonader og sopp

200 g sjampinjong  
300–360 g elgkarbonader  
1 ts olje <sup>B</sup>

## Tyttebærrømme

150 g lettrømme  
½–1 pakke rørte tyttebær

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

## Roedeporsjon

Byggkorn: 120 g Grønnsaker:  
150 g Karbonade: 1 stk  
Tyttebærrømme: 1 ss  
Energiinnhold: ca. 520 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. **Byggkornsalat:** Kok byggkornene som anvist på pakken. Skrell og kutt rødbetene i 2x2 cm terninger, og rødløken i båter. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper (se tips). Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre. Vend inn grønnkålen når det gjenstår 5 minutter av steketiden.

3. **Elgkarbonader og sopp:** Rens og kutt soppen i fire. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek soppen i omtrent 4 minutter, og krydre med litt salt og pepper. Ha soppen over på en tallerken, og stek karbonadene i omtrent 3 minutter på hver side. Ha soppen tilbake i stekepannen før servering.

4. **Tyttebærrømme:** Bland sammen lettrømmen og de rørte tyttebærene i en skål. Smak til med litt salt og nykvernet pepper.

5. **Byggkornsalat, fortsettelse:** Bland sammen de kokte byggkornene med de ovnsbakte grønnsakene på et stort fat. Krydre med litt salt og pepper.

6. God middag!

## TIPS!

Rødløken kan stekes sammen med soppen om du heller ønsker det. Karbonadene kan varmes i stekeovnen i omtrent 8 minutter.