



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 ^B

Elgkarbonader og sopp

200 g sjampinjong
300–360 g elgkarbonader
1 ts olje ^B

Tyttebærrømme

150 g lettrømme
½–1 pakke rørte tyttebær

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B 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.