



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Elgkarbonader med stekt løk, brokkoli, brun saus og rørte tyttebær

**Kokte poteter**  
350 g poteter

**Elgkarbonader**  
1 stk rødløk  
360 g elgkarbonader  
½ ss olje <sup>B</sup>

**Brokkoli**  
1 stk brokkoli

**Brun saus**  
1 pakke brun saus

**Tilbehør**  
1 pakke rørte tyttebær  
salt <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

**Roedeporsjon**  
Karbonade: 125 g  
Grønnsaker: 150 g Poteter:  
150 g Saus: 2 ss Tyttebær: 1  
ts Energiinnhold: ca. 460  
kcal. For deg som registrerer  
middagen i Roedeappen: 1.  
Søk etter oppskrift. 2. Legg  
inn antall porsjoner (ikke  
mengde i gram).

- 1. Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Elgkarbonader:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken 5 minutter, til den er lett gyllen. Ha i karbonadene, og stek dem i 3–4 minutter på hver side, til de er gjennomvarme.
- 3. Brokkoli:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 4–5 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.
- 4. Brun saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 5. Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.



**TIPS!**

Tilsett sausen i stekepannen med karbonadene og løken for å spare litt oppvask.