



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kjøtt- og grønnsakskarbonader med ovnsbakte rotgrønnsaker, potetmos og brun saus

Potetmos

500 g potetmos

Ovnsbakte rotgrønnsaker

2 stk gulrøtter

1 stk pastinakk

1 stk gul løk

Karbonader

360 g karbonader med grønnsaker

Brun saus

1 pakke brun saus

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Potetmos:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med potetmos i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.
3. **Ovnsbakte rotgrønnsaker:** Skrell gulrøttene, pastinakken og løken. Kutt grønnsakene i store terninger. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og møre.
4. **Karbonader:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme.
5. **Brun saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
6. **Potetmos:** Ha potetmosen over i en serveringskål, og smak til med salt og pepper.
7. God middag!