



Bildet kan avvike noe fra oppskriften

# Karbonader med grønnsaker med stekt hjertesalat og kremet potetsalat

## Potetsalat

350 g poteter  
1 stk rød paprika  
½ stk purre  
½ pakke yoghurt naturell  
½ pakke aioli

## Karbonader

360 g karbonader med grønnsaker

## Stekt hjertesalat

1 stk hjertesalat  
1 ss smør <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>  
salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

- 1. Potetsalat:** Del potetene i fire og kok dem i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell av vannet og la potetene dampe godt av seg.
- 2. Karbonader:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i omtrent 4 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme. Ta karbonadene ut av stekepannen.
- 3. Potetsalat, fortsettelse:** Skyll, rens og kutt paprikaen i tynne strimler. Del purren i to på langs og skyll den godt. Kutt purren i tynne skiver. Vend paprikaen, purren, yoghurten og aiolien inn i de ferdigkokte potetene. Smak til med salt og pepper.
- 4. Stekt hjertesalat:** Del hjertesalaten i to på langs, gjennom stilken. Skyll den godt. Bruk samme stekepanne som du stekte karbonadene i, og stek hjertesalaten med snittflaten ned i omtrent 3 minutter. Ha 1 ss smør i pannen, og øs smøret over hjertesalaten. Dryss over litt salt før servering.
- 5. God middag!**

## TIPS!

Om været tillater det, kan denne retten fint tilberedes på grillen. Grill karbonadene på indirekte varme i omtrent 4 minutter på hver side. Grill hjertesalaten i 2–3 minutter til den er gyllen.