



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 porsjoner

GL 053\_2

# Elgkarbonader i sjysaus med hjemmelaget potetmos, brokkoli og tyttebær

## Potetmos

350 g poteter

1 dl melk <sup>B</sup>

½ ss smør <sup>B</sup>

## Elgkarbonader og sjysaus

360 g elgkarbonader

1 pakke sjysaus

## Kokt brokkoli

1 stk brokkoli

## Tilbehør

1 pakke rørte tyttebær

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

**1. Potetmos:** Skrell potetene og kok dem i usaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.

**2. Elgkarbonader og sjysaus:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i 3–4 minutter på hver side. Hell over sjysausen, og kok opp.

**3. Brokkoli:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 2–3 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.

**4. Potetmos, fortsettelse:** Sil vannet av de ferdigkokte potetene, og la dem dampe seg tørre i kjelen. Bruk en visp eller stapper, og mos potetene sammen med ½ ss smør. Spe på med omtrent 1 dl melk, litt og litt, mens du rører, til potetmosen har ønsket konsistens. Smak til med salt og pepper.

**5. Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.



## TIPS!

Karbonadene kan også varmes i 10–12 minutter i stekeovnen ved 180 grader varmluft. Sausen kan varmes opp i en kjele for seg selv.