



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Medisterkaker med smørstekte rødbeter, surkål og sennepsbakte poteter

## Sennepsbakte poteter

350 g poteter  
½ glass grov sennep  
1 pakke honning  
½ ss olje <sup>B</sup>

## Smørstekt rødbete og gulrøtter

2 stk gulrøtter  
1 stk rødbete  
1 bunt bladpersille  
½ ss olje <sup>B</sup>  
½ ss smør <sup>B</sup>

## Surkål

1 pakke surkål

## Medisterkaker

390 g medisterkaker  
1 pakke sjysaus

salt <sup>B</sup>  
pepper <sup>B</sup>  
bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>  
olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp en kjele med vann til surkålen.
2. **Sennepsbakte poteter:** Del potetene i fire, og fordel dem i en ildfast form med bakepapir. Bland sammen sennepen, honningen og ½ ss olje i en skål, og vend sennepsdressingen inn i potetene. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, til de er gylne, gjennomstekte og litt sprø.
3. **Smørstekt rødbete og gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene og rødbeten i terninger. Skyll og grovhakk persillen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i ½ ss olje og ½ ss smør. Stek grønnsakene i 8–10 minutter, til de er møre. Vend inn persillen, og smak til med salt og pepper.
4. **Surkål:** Legg posen med surkål i kjelen med varmt vann fra punkt 1, og la den trekke til resten av maten er ferdig. Hell den over i en serveringsskål.
5. **Medisterkaker:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha litt olje. Stek medisterkakene i 2–3 minutter på hver side. Ha i sjysausen, og kok opp. La medisterkakene trekke i sausen i omtrent 5 minutter.
6. God middag!

## TIPS!

Rødbeter gir fra seg mye farge. Ta på deg et forkle før du begynner, så du ikke får farge på klærne. Bruk gjerne et skjærebrett i plast, så er det lettere å få bort fargen.