



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

Elgkarbonader i soppsaus med fløtepoteter, gulrøtter og brokkoli

Fløtepoteter

400 g fløtepoteter

Elgkarbonader i soppsaus

100 g sjampinjong
360 g elgkarbonader (inneholder svin)
1 pakke soppsaus

Grønnsaker

2 stk gulrøtter
1 stk brokkoli

- 🏠 salt
- 🏠 pepper
- 🏠 olje
- 🏠 smør

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Fløtepoteter:** Ha fløtepotetene i en ildfast form. Stek fløtepotetene midt i ovnen 15–18 minutter, eller til de er gjennomvarme (se tips).
- 3 **Elgkarbonader i soppsaus:** Børst soppen fri for jord, og del den i to. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt smør. Stek soppen i 2–3 minutter, til den er gyllen. Smak til med salt og pepper, og legg soppen over på et fat. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek karbonadene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme. Tilsett soppsausen og soppen, og gi sausen et raskt oppkok.
- 4 **Grønnsaker:** Kok opp lettsaltet vann i en kjele. Skrell og kutt gulrøttene i tykke skiver. Del brokkolien i buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Kok grønnsakene i 3–4 minutter.

Tips fra kokken: Gratinér gjerne fløtepotetene med litt revet parmesan eller annen ost du liker.