



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Elgkarbonader i sjysaus med hjemmelaget potetmos, brokkoli og tyttebær

Potetmos

350 g poteter

1 dl melk ^B

½ ss smør ^B

Elgkarbonader og sjysaus

360 g elgkarbonader

(inneholder svin)

1 pakke sjysaus

Kokt brokkoli

1 stk brokkoli

Tilbehør

1 pakke rørte tyttebær

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B 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.