



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Elgkarbonader med stekt løk, brokkoli, brun saus og rørte tyttebær

Kokte poteter
350 g poteter

Elgkarbonader
1 stk rødløk
360 g elgkarbonader
(inneholder svin)
½ ss olje ^B

Brokkoli
1 stk brokkoli

Brun saus
1 pakke brun saus

Tilbehør
1 pakke rørte tyttebær

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Karbonade: 125 g
Grønnsaker: 150 g Poteter:
150 g Saus: 2 ss Tyttebær: 1 ts
Energiinnhold: ca. 460 kcal.
For deg som registrerer
middagen i Roedeappen: 1.
Søk etter oppskrift. 2. Legg
inn antall porsjoner (ikke
mengde i gram).

- 1. Kokte poteter:** Kok potetene i omtrent 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
- 2. Elgkarbonader:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken 5 minutter, til den er lett gyllen. Ha i karbonadene, og stek dem i 3–4 minutter på hver side, til de er gjennomvarme.
- 3. Brokkoli:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 4–5 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.
- 4. Brun saus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 5. Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.



TIPS!

Tilsett sausen i stekepannen med karbonadene og løken for å spare litt oppvask.