



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grove karbonader i fløtesaus med blomkål, og potetmos med timian

Rustikk potetmos

500 g rustikk potetmos med timian

Karamellisert løk

1 stk gul løk

🏠 ½ ss smør

Grove karbonader i fløtesaus

450 g grove karbonader m/løk
½ pakke fløtesaus

Kokte grønnsaker

½–1 stk blomkål

2 stk gulrøtter

🏠 olje

🏠 sukker

🏠 salt

🏠 pepper

- 1 Rustikk potetmos:** Legg posen med potetmos i en kjele med vann. Kok opp, og la den småkoke i omtrent 15 minutter, eller til resten av retten er klar (se tips).
- 2 Karamellisert løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 4–5 minutter, til den er gyllen. Tilsett ½ ss smør og en klype sukker, og stek videre i 2–3 minutter. Smak til med salt og pepper.
- 3 Grove karbonader i fløtesaus:** Varm opp en ny stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme. Tilsett fløtesausen, og gi det hele et raskt oppkok.
- 4 Kokte grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Del blomkålen i buketter, og skrell og kutt gulrøttene i staver. Kok grønnsakene i 2–3 minutter.
- 5** Vel bekomme!

Tips fra kokken: Du kan også gratinere potetmosen med litt ost i ovnen i 10–15 minutter på 220 grader.