



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Saftige karbonader med stekt løk, tyttebærglasert eple, senneps-sjy og potetskiver med grønnkål

## Potetskiver med grønnkål

350 g poteter  
1 stk hvitløksfedd  
50 g grønnkål

## Stekt løk

1 stk gul løk

## Saftige karbonader

360 g grove karbonader m/løk  
🏠 1 ss smør

## Tyttebærglasert eple

1 stk norsk eple  
60 g rorte tyttebær

## Sennepssjy

1 pakke sjysaus  
½-1 glass lys sennep

🏠 bakepapir (kan sløyfes)  
🏠 olje  
🏠 salt  
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetskiver med grønnkål:** Skyll og kutt potetene i fire skiver. Skrell og kutt hvitløken i tynne skiver. Fordel potetene og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Stekt løk:** Skrell løken, og kutt den i skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løkskivene i omtrent 3 minutter, eller til de er myke og lett brunet. Krydre med salt og pepper. Ha løken i en serveringskål.
- 4 **Saftige karbonader:** Ha 1 ss smør i stekepannen, og stek karbonadene på middels høy varme i omtrent 1 minutt på hver side. Ha karbonadene på stekebrettet med potetene. Bland grønnkålen med potetene, og stek videre i omtrent 5 minutter, til potetene er gjennomsteekte og grønnkålen er sprø.
- 5 **Tyttebærglasert eple:** Skyll og kutt eplet i terninger. Varm opp stekepannen, og ha i litt olje. Stek epleterningene på høy varme i 30 sekunder, og vend inn tyttebærene.
- 6 **Sennepssjy:** Varm opp sausen i en kjele på middels varme under omrøring. Smak til med salt, pepper og sennepen.
- 7 Vel bekomme!

**Tips fra kokken:** Rist gjerne hele pepperkorn i en tørr stekepanne på middels varme i 4-5 minutter. Dette gjør pepperen mildere på smak. Knus pepperkornene, og smak til sausen med dem.