



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

EKS_MM_003-2

Grove karbonader med blomkål, grønne erter, ovnsbakte poteter og løksjy

Ovnsbakte poteter og karbonader

300 g småpoteter
360 g grove karbonader m/løk

Løksjy

1 stk gul løk
½-1 pakke sjysaus

Kokte grønnsaker

½-1 stk blomkål
125 g grønne erter

olje
salt
pepper
bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter og karbonader:** Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i 15-18 minutter. Stek karbonadene på stekebrettet sammen med potetene de siste 7-8 minuttene av potetenes steketid (se tips).
- 3 **Løksjy:** Skrell og kutt løken i to, og så i tynne skiver. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken i 3-4 minutter, til den er lett gyllen. Tilsett sjysausen, og kok opp. Hold sausen varm frem til servering.
- 4 **Kokte grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Kutt blomkålen i buketter. Kok blomkålen i 3-4 minutter. Ha ertene i vannet det siste minuttet av blomkålens koketid. Hell av vannet.
- 5 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Karbonadene kan også stekes i en stekepanne med litt smør, salt og pepper, for ekstra god smak.