



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Elgkarbonader i steinsoppsaus med fløtepoteter, gulrøtter, brokkoli og blomkål

Fløtepoteter

400 g fløtepoteter

Elgkarbonader i soppsaus

100 g sjampinjong

360 g elgkarbonader

1 pakke steinsoppsaus

Grønnsaker

2 stk gulrøtter

150 g brokkoli- og blomkålbuketter

salt

pepper

olje

smør

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Fløtepoteter:** Ha fløtepotetene i en ildfast form. Stek fløtepotetene midt i ovnen 15–18 minutter, eller til de er gjennomvarme (se tips).
- 3 **Elgkarbonader i soppsaus:** Børst soppen fri for jord, og del den i to. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt smør. Stek soppen i 2–3 minutter, til den er gyllen. Smak til med salt og pepper, og legg soppen over på et fat. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek karbonadene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme. Tilsett soppsaus og soppen, og gi sausen et raskt oppkok.
- 4 **Grønnsaker:** Kok opp en kjele med lettsaltet vann. Skrell og kutt gulrøttene i tykke skiver. Kok gulrøttene og brokkoli- og blomkålbukettene i 3–4 minutter.
- 5 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Gratinér gjerne fløtepotetene med litt revet parmesan eller annen ost du liker.