



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15 - 20 min 👤 2 porsjoner

AM 045_2

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

Kokte grønnsaker

½–1 stk blomkål
125 g grønne erter
300 g småpoteter

Karbonader

360 g grove karbonader m/løk

Løksjy

1 stk gul løk
½–1 pakke sjysaus

🏠 olje

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Kokte grønnsaker:** Ha potetene i en stor kjele, og dekk dem med lettsaltet vann. Kok opp under lokk, og la potetene småkoke på lav varme i 15–18 minutter. Kutt blomkålene i buketter. Legg blomkålen og ertene oppå potetene i kjelen når det gjenstår 8 minutter av potetenes koketid. Dekk med lokk, og la det dampe seg mørt.
- 3 **Karbonader:** Fordel karbonadene på et stekebrett med bakepapir, og stek de midt i ovnen i 8–10 minutter.
- 4 **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.
- 5 Vel bekomme!

Tips fra kokken: Karbonadene kan også stekes i stekepannen sammen med løken!