



Oppskrift

# Hjemmelagde karbonader med ovnsbakte grønnsaker



Kjempegod rett til hverdags!

1

Start med å lage syltet løk

Kok opp vann, eddik, sukker og ingefær skåret i skiver. La det småkoke til sukkeret har løst seg opp.

Rens løken og skjær den i tynne skiver. Legg skivene med løk over i den varme laken og trekk kasserollen til side. La skivene ligge og avkjøle seg i laken og hell alt på et norgesglass så har du til flere middager.

## 2

### **Tilbehør**

Skrell og del grønnsakene i grove biter å ha de i en ildfast form. Ha over litt olje og saften av en sitron. Topp med salt og pepper og stek de i ovnen på 200 grader i ca 30-40 min.

Rør inn dijonsennep i et beger med crème fraische og vips så har du verdens enkleste dressing.

## 3

### **Slik lager du karbonader**

Bland sammen kyllingkjøttdeig, maisenna, kaldt vann, salt og pepper til du har en jevn masse, gjerne i en kjøkkenmaskin. Stek i smør på middels sterk varme til karbonadene er gjennomstekt, i 3–4 minutter på hver side. Vend karbonadene ofte for at varmen skal fordele seg jevnt.

Server karbonader med syltet rødløk, ovnsbakte grønnsaker toppet med timian –og dijondressing.

Vel, bekomme. Hilsen PRIOR.

## Produkter i denne oppskriften

Ng Kyllingkjøttdeig u/Salt 400g Enh

## Ingredienser

### Du trenger

Søtpotet	2 stk
Pastinakk	3 stk
Rødbeter	2 stk
Sitron	1 stk
Olje	
Salt & Pepper	
Timian	
kjøttdeig av kylling	
Maisenna	2 ts
Vann	2 ss
Salt & Pepper	

### Syltet rødløk

Eplecidereddik	1 dl
Vann	3 dl
Hvitt sukker	1 dl
Frisk Ingefær, finhakket	5 g

Du trenger

Syltet rødløk

Dijondressing

Rødløk

3 stk

Dijondressing

Crème fraîche

1 beger

Dijonsennep

1 glass

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Sennep