



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 fraiche 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