



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Karbonader med karamellisert løk, fløtepoteter og brokkoli

Fløtepoteter
400 g fløtepoteter

Karamellisert løk
1 stk gul løk
½ ss smør ^B
1 ts sukker ^B

Karbonader
360 g karbonader

Brokkoli
1 stk brokkoli

Tilbehør
1 pakke rørte tyttebær

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 180 grader varmluft. Kok opp en kjele med lettsaltet vann til brokkolien.
2. **Fløtepoteter:** Fordel fløtepotetene i en ildfast form. Stek dem i ovnen i 12–15 minutter, til de er gylne og gjennomvarme.
3. **Karamellisert løk:** Skrell og kutt løken i skiver. Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek løken i omtrent 5 minutter, til den er gyllen og myk. Tilsett ½ ss smør og 1 ts sukker, og stek videre i omtrent 2 minutter, til sukkeret har smeltet. Smak til med salt og pepper. Ha den karamelliserte løken over i en dyp tallerken.
4. **Karbonader:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene under lokk, i 3–4 minutter på hver side, til de er gjennomstekte.
5. **Brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Kok brokkolien i 4–5 minutter, eller til den er mør. Hell av vannet.
6. **Tilbehør:** Server de rørte tyttebærene til retten.



TIPS!

Ha gjerne litt revet ost på fløtepotetene før du steker dem. For en fyldigere smak på løken kan du tilsette litt balsamicoeddik.