



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grove karbonader med ovnsbakte poteter, ertestuing og løksjy

Ovnsbakte poteter

300 g småpoteter

Ertestuing

1 pakke ertestuing

Grove karbonader

360 g grove karbonader
m/løk

Løksjy

1 stk gul løk
1 pakke oksebuljong
1 ss hvetemel ^B
3 dl vann ^B

olje ^B

soyasaus ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Ovnsbakte poteter:** Fordel potetene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene midt i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til de er gjennomstekte.
3. **Ertestuing:** Kok opp en kjele med vann. Legg posen med ertestuing i vannet, og la den småkoke i omtrent 15 minutter.
4. **Grove karbonader:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i 2–3 minutter på hver side. Ha karbonadene over i en ildfast form, og stek dem i ovnen sammen med potetene de siste omtrent 5 minuttene av potetenes steketid.
5. **Løksjy:** Skrell løken, og kutt den i to og deretter i skiver. Varm opp stekepannen til middels høy varme, og stek løken i fett fra karbonadene i 2–3 minutter, til løken er gylden. Ha i litt ny olje, og bland inn 1 ss hvetemel. Ha i 3 dl vann og oksebuljongen, og la sjen småkoke i 2–4 minutter. Smak til med salt, pepper og soyasaus.
6. **Ertestuing, fortsettelse:** Ha ertestuingen over i en serveringsskål, og smak til med salt og pepper.
7. God middag!



TIPS!

Bland litt finhakket hvitløk med potetene før du ovnsbaker dem for ekstra smak.