



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Grove karbonader med stekt hjertesalat og kremet potetsalat

Potetsalat

350 g poteter
1 stk rød paprika
½ stk purre
½ pakke yoghurt naturell
½ pakke aioli

Grove karbonader

360 g grove karbonader
m/løk

Stekt hjertesalat

1 stk hjertesalat
1 ss smør* ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Potetsalat:** Skyll og kutt potetene i fire, og kok dem i lettsaltet vann i 15–20 minutter, eller til de er gjennomkokte. Hell av vannet og la potetene dampe godt av seg.
- 2. Potetsalat, fortsettelse:** Skyll, rens og kutt paprikaen i tynne strimler. Del purren i to på langs og skyll den godt innvendig. Kutt purren i tynne skiver. Ha de ferdigkokte potetene over i en bolle, og vend inn paprikaen, purren, yoghurten og aiolien. Smak til med salt og pepper.
- 3. Grove karbonader:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i omtrent 4 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme. Legg karbonadene over på en tallerken.
- 4. Stekt hjertesalat:** Del hjertesalaten i to gjennom stilkfestet, og skyll den godt. Skyll den godt. Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og stek hjertesalaten med snittflaten ned i omtrent 3 minutter. Ha 1 ss smør i pannen, og øs smøret over hjertesalaten. Dryss over litt salt før servering.

TIPS!

Om været tillater det, kan denne retten fint tilberedes på grillen. Grill karbonadene på indirekte varme i omtrent 4 minutter på hver side. Grill hjertesalaten i 2–3 minutter til den er gyllen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ