



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Karbonader og sprøstekte poteter servert med soyasjy og kremet brokkolisalat

Stekte poteter
300 g småpoteter

Karbonader med soyasjy
360 g grove karbonader
m/løk
½ pose glutenfri soyasaus
1 dl vann ^B
1 ss smør* ^B

Brokkolisalat
1 stk brokkoli
1 stk rødløk
1 stk sitron
1 bunt bladpersille
60 g ruccola
½-1 pakke aioli
½-1 pakke yoghurt naturell
½-1 pakke kryddermiks med
fennikel og pepper
1 pakke tranebær

bakepapir (kan sløyfes) ^B
pepper ^B
olje ^B
salt ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Stekte poteter:** Skyll og kutt potetene i to. Legg et bakepapir på et stekebrett, ringle over litt olje og krydre med salt og pepper. Legg potetene på brettet med snittflaten ned, og stek dem i ovnen i omtrent 20 minutter, eller til de er gyldne og sprø på undersiden.
3. **Karbonader med soyasjy:** Fordel karbonadene i en ildfast form, og hell over soyasausen og 1 dl vann. Ha 1 ss smør i formen, og stek karbonadene i ovnen under potetene i 15 minutter, eller til de er gjennomvarme (se tips).
4. **Brokkolisalat:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i små terninger. Skrell og finhakk rødløken. Skyll sitronen, persillen og ruccolaen. Finriv skallet (kun det gule) av sitronen på et rivjern, og ha det i en stor bolle. Finhakk persillen og ha den i bollen. Vend inn aiolien, yoghurten, kryddermiksen, tranebærene og rødløken, og smak til med litt salt og saft fra sitronen. Vend til slutt inn brokkolien, og topp salaten med ruccolaen.

TIPS!

Tilpass mengden vann og smør til soyasjyen etter eget ønske. Løft ut de gjennomvarme karbonadene, og pisk sjen sammen før servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ