



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 30-40 min 👤 2 personer

GL 149_2

Biffkarbonader med søtpotetpuré, bakte grønnsaker og frisk eplesalsa

Søtpotetpuré

1 stk søtpotet
½ pose glutenfri soyasaus
½ stk sitron
1 ss smør*^B
½ dl vann^B

Bakte grønnsaker

1 stk gulrot
1 stk rødløk
½-1 stk brokkoli

Eplesalsa

1 stk sjalottløk
½-1 stk grønt eple
½ stk sitron
½ ss olivenolje^B

Karbonader

360 g magre biffkarbonader
olje^B
salt^B
pepper^B
bakepapir (kan sløyfes)^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Søtpotetpuré:** Skrell og kutt søtpoteten i terninger. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek søtpoteten i øvre del av ovnen i 15-20 minutter, eller til den er gjennomstekt.
3. **Bakte grønnsaker:** Skrell og kutt gulroten i grove biter. Skrell og kutt rødløken i båter. Kutt brokkolien i store buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen under søtpotetene i omtrent 20 minutter.
4. **Eplesalsa:** Skrell og finhakk sjalottløken. Skyll og kutt eplet i små terninger. Ha løken og eplet i en serveringsskål, og bland inn saft fra halve sitronen, ½ ss olivenolje og litt salt og pepper.
5. **Karbonader:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek karbonadene i omtrent 3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme.
6. **Søtpotetpuré, fortsettelse:** Ha de ferdigstekte søtpotetterningene, 1 ss smør, halvparten av soyasausen og ½ dl vann i et litermål, og kjøp det sammen med en stavmikser til en jevn puré. Smak til med litt saft fra sitronen, pepper og eventuelt mer av soyasausen. Spe eventuelt med mer vann til ønsket konsistens.

TIPS!

Eplet og sjalottløken kan eventuelt stekes i stekepannen etter karbonadene i omtrent 3 minutter. Ha over ½ dl vann og smak til med litt av soyasausen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et alleraivennlig alternativ