



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 20-30 min    👤 2 personer

GL 021\_2

# 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\* <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 stillkfestet, 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