



Karbonader med grøntsager

Indhold

Karbonader

500 gram fars - ½ kalv og flæsk

70 gram havregryn

1 æg

salt og peber

Lidt rasp

lidt mel

1 æg

Grøntsager

Gulerødder

Blomkål

Sauce

Blomkålsvand

Maizenamel

Fremgangsmåde:

Karbonader

Start med at komme 1 æg, salt og peber i farsen og rør godt.

Kom havregryn i og rør godt.

Lad farsen hvile i en times tid

Form 6 karbonader af farsen.

Tænd ovnen på 180 grader

Vend dem i sammen pisket æg og ½ dl. mel og ½ dl. rasp med salt og peber og brun dem på en pande med lidt fedtstof.

Steg dem færdige i ovnen en 20 min tid, til de er gennemstegte.

Grøntsager

Skræl gulerødderne og ordne blomkålen.

Kog dem hver for sig.

Sauce

Kom lidt blomkålsvand i en kasserolle og jævn sovsen med lidt oprørt maizenamel.

www.finn-ekelund.dk