

Karbonader



4 porsjoner

Ingredienser:

- 600g karbonadedeig
- 2 ss potetmel
- 2 ts salt
- 2 ts malt sort pepper

Følgende er valgfritt:

- 2 ts oregano
- 1 ts ingefærkrydder
- 1 ts chilipulver
- 1 løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 dl kald kjøttkraft / vann med kjøttbuljong

Fremgangsmåte:

1. Begynn med kald karbonadedeig rett fra kjøleskapet, da blir den lettere å forme.
2. Ha karbonadedeigen i en bolle, tilsett salt, pepper og krydder.
3. Riv løk og hvitløk med et rivjern og ha det oppi bollen, bland godt sammen.
4. Spe på med den kalde kjøttkraften/kjøttbuljongen, rør inn litt og litt.
5. Sett farsen i kjøleskapet i 10 minutter, da blir den lettere å jobbe med.

6. Del farsen i 8 deler og rør dem til en ball. Klem dem flate og form dem runde. Lag et rutemønster på toppen med en kniv, dette gir en finere stekeskorpe.
7. Varm opp stekeplaten til nesten full guffe og ha på litt olje. Stek karbonadene i 1-2 minutter på hver side.
8. Sett karbonadene i forvarmet ovn på 200 grader i 8 minutter (i varmluftsovn: 5 minutter).

Server med sjysaus, 2-3 poteter per pers og grønnsaker. Ha gjerne litt stekt løk på de ferdige karbonadene før servering.

Næringsberegning per pers (med poteter, stekt løk, grønnsaker og sjysaus:

457 kcal, 13g fett, 48g karbohydrater (hvorav 10g sukker), 8g kostfiber, 41g protein, 4g salt.