



Oppskrift

Hjemmelagde karbonader med ovnsbakte grønnsaker



Oppskrift på hjemmelagde karbonader av kyllingkjøttdeig. Serveres med en varm salat av ovnsbakte grønne og gule paprika, grønn chili og squash og persille og hvitløks-dressing.

1

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader.

2

Del opp paprika og squash i mindre biter. Ha i en ildfast form sammen med hakket grønn chili, olje, salt og pepper. Stek i ovnen i ca. 20 min.

3

Bland sammen yoghurt, persille og hvitløk. Kjør alt slett med en stavmikser.

Bland sammen kyllingkjøttdeig, maisenna, kaldt vann, salt og pepper til du har en jevn masse, gjerne i en kjøkkenmaskin. Stek i smør på middels sterk varme til karbonadene er gjennomstekt, i 3–4 minutter på hver side. Vend karbonadene ofte for at varmen skal fordele seg jevnt.

Server karbonadene med varm salt yoghurt krem og ristet brød.

Produkter i denne oppskriften

xNg Kyllingkjøttdeig u/Salt 400g Enh

Ingredienser

Du trenger

Grønn paprika	1 stk
Rød paprika	1 stk
Squash	0,5 stkch
Grønn chili	1 stk
Olje	2 ss
Salt & Pepper	2
Yoghurt naturell	2 dl
Hvitløksfedd	2 stk
Brød	4 stk
kjøttdeig av kylling	
Maisenna	2 ts
Vann	2 ss

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten