

Karbonader med fløtesaus og potetmos



Karbonader i fløtesaus er middag som er en favoritt i mange av de norske hjem!

1

Lag potetmos

Skrell poteter og kok de møre. Mos de grovt og ha i smør og melk. Smak til med salt og pepper. Mens potetene koker lager du sausen.

2

Lag Saus

Smelt smøret i en kasserolle og visp inn melet. Spe med varm kraft mens du visper for å unngå klumper. La sausen småkoke under omrøring i 5 minutter. Tilsett fløte og gi sausen et nytt oppkok. Smak til med salt og kvernet pepper.

Kok asparges og stek karbonader

Kok så asparges i lettsaltet vann i ca. 3 min. Stek så Gilde karbonader i litt smør i en stekepanne på middels temperatur, til de er gjennomvarme.

Server karbonadene med potetmos, fløtesaus, druer og nykokt asparges. Topp gjerne med fersk bladpersille.

Vel bekomme, fra den norske bonden!

Man kan alltid kjøpe fløtesaus og potetmos ferdig hvis man har dårlig tid.

Ingredienser

Du trenger

Karbonader	1 pk
Poteter	500 g
Smør	20 g
Melk	1 dl
Druer	0,5 boks
Asparges	1 bunt
Bladpersille	1 neve

Fløtesaus

Smør	50 g
Oksekraft	3 dl
Hvetemel	2 ss
Fløte	2 dl

Salt & Pepper

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten