



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

Ng 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