



ELGKARBONADER MED MANDELPOTETMOS, VILTSAUS OG BAKTE GULRØTTER

6A, NESØYA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

ELGKARBONADER

400 gr	Karbonadedeig av elg
1 ts	salt
0.5 stk	gul løk
0.5 ss	økologisk hvetemel
0.5 ss	potetmel
1 stk	økologisk egg
0.5 ts	pepper
0.25 ts	malt muskatnøtt
1 ts	tørket timian
2 stk	tørket eibær fra hytta
1 dl	økologisk fløte
2 ss	økologisk smør til steking

MANDELPOTETMOS

600 gram	mandelpotet
4 ss	økologisk smør
0.5 ts	hvit pepper
0.25 ts	malt muskatnøtt
1 dl	økologisk melk

SLIK GJØR DU:

- 1** Fremgangsmåte elgkarbonader:
Legg karbonadedeigen i en bolle og dryss over saltet. Rør inn saltet til deigen blir seig.
Riv løken på et rivjern og bland den inn i karbonadedeigen sammen krydder, potetmel og hvetemel.
Tilsett egget og rør godt.
Spe med fløten litt og litt. Rør godt mellom hver gang.
Del deigen i seks like store deler på en fuktig fjøl, rull dem til kuler. Klem så kulene flate og form til runde karbonader.
Varm smør i en stekepanne på middels varme. Når smøret bruser, legger du i karbonadene og steker dem i ca. 2 minutter på hver side til de er nesten gjennomstekte. De må ikke stekes for lenge, da blir de lett tørre.
- 2** Fremgangsmåte mandelpotetmos:
Skrell potetene og skyll dem.
Legg poteten i en kjele og fyll i kaldt vann nok til å dekke potetene. Kok potetene til de er møre.
Hell av kokevannet og la potetene dampe seg tørre i kjelen i noen minutter.
Ha i smøret og mos poteter og smør sammen med en potetmoser.

Spe med melk til passe tykk.
Smak til med salt, pepper og muskatnøtt.

3

Fremgangsmåte viltsaus:
Lag kraft ved å blande sammen vann og viltfond i et dl-mål.
Smelt smøret i en kjele. Smøret skal bruse.
Når brusingen slutter og smøret begynner å bli brunt, har du i melet og rører godt.
Ta kjelen vekk fra platen og hell i kraften litt etter litt mens du rører godt for å unngå klumper.
Tilsett einebær og la sausen småkoke i 10 minutter. Rør innimellom.
Ha i rømme, tyttebær og geitost.
Smak til med salt og pepper.
Tilsett sukkerkulør til sausen får passe farge.

4

Fremgangsmåte ovnsbakte økologiske gulrøtter:
Sett ovnen på 200 grader.
Skjær bort tuppen og enden på gulrøttene.
Vask og tørk gulrøttene.
Del gulrøttene i to på langs.
Skjær 3-4 snitt i hver gulrot.
Legg dem på en bakeplate med bakepapir.
Dryss på salt.
Bak i ovnen til de er møre. Ca. 20 minutter.

5

Serveres med rørte tyttebær.