



Gulerods-karbonader

Vi serverer gulerods-karbonader sammen med grønerter og gulerødder samt kartofler som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

600 g hakket svinekød, 4-7%

2 store gulerødder (300 g)

20 g rugmel

Tip!

Karbonaderne kan fryses efter stegning

Fremgangsmåde




Gulerødderne rives fint og røres sammen med hakket svinekød, salt og peber.

Farsen formes til karbonader.

Karbonaderne vendes i rugmel med salt og peber og lægges på en bageplade med bagepapir.

Karbonaderne steges i ovnen ved 175 grader i ca. 30 min. Vendes efter 15 min.

Opskrift: Gulerods-karbonader

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (152 g)
Energi	4017 kJ	441 kJ	670 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	34,7 g	3,81 g	5,78 g
Mættede fedtsyrer	12,4 g	1,36 g	2,06 g
Monoumættede fedtsyrer	32,4 g	3,56 g	5,4 g
Polyumættede fedtsyrer	6,11 g	0,67 g	1,02 g
Kulhydrat, tilgængelig	31,5 g	3,46 g	5,25 g
Sukkerarter	18,8 g	2,06 g	3,13 g
Kostfibre	11,4 g	1,25 g	1,9 g
Protein	124 g	13,6 g	20,7 g
Salt, NaCl	1,57 g	0,17 g	0,26 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g