

## Karbonadesmørbrød

Antall: 1 smørbrød

### Ingredienser

1 skive grovt brød (kan serveres uten skorpe)  
Smør/margarin  
Salat (kan sløyfes)  
Karbonade  
Stekt eller rå løk  
Pyntes med tomat, agurk/syltet agurk, persille



### Fremgangsmåte

Skjær 1 skive passe tykt brød, fjern skorpene ved behov.  
Stek karbonaden i smør/margarin (eller olje) i stekepannen  
Smør på rikelig med smør/margarin, legg på salat hvis det finnes tilgjengelig.  
Legg på den ferdigstekte karbonaden og ha til slutt på stekt eller rå løk sammen med tomat, agurk og annen pynt etter ønske.

### Tips og kommentar

Karbonader kjøpes ferdige fra butikken og stekes hjemme hos bruker. Å steke karbonadene gir matlukt i rommet og det stimulerer ofte matlysten. Mat varmet i lukkede poser, gir ikke matlukt. Det å lage mat kan derfor være en bra avveksling fra mat varmet i pose.

Å varme maten i lukkede poser, fører også til at maten føles myk ut i munnen. En stekeskorpe på karbonaden gjør at ikke alle matvarene er/føles like myke. Forskjellige konsistenser (teksturer) i maten vi spiser, hever måltidsopplevelsen. Det erfarer at mange savner en stekeskorpe og litt sprøhet på maten, selv om den ellers smaker godt. Et godt tips er derfor å steke karbonader, kjøttkaker og lignende som kommer med ferdigmiddager for å gi sprøhet og spre matlukt og dermed kanskje bedre matlysten.

I oppskriftsheftet finner du også stekte karbonader brukt som middagsrett med poteter, stekt løk og tyttebærsyltetøy. Karbonadene som kjøpes i én pakke, kan dermed brukes til forskjellige retter. Det er gunstig for å få brukt opp maten. Sjekk holdbarheten til karbonadene. Dersom karbonadene ikke kan brukes opp innen holdbarhetsdatoen, kan de fryses.

