



## Karbonader med persille og rosenkål vendt i vinterpistou

Klassiske karbonader med persille, serveret med skønne rosenkål vendt i en dressing propfyldt med krydderurter, hvidløg, frisk citron og smagfuld parmesan.



[Bedøm opskrift](#)



30 min



Okt – Feb



Dagligt grønt



Lav på laktose



Lav på gluten

# Ingredienser

4 pers.

800 g **rosenkål**

## Karbonader

400 g hakket svinefars

1 tsk salt

friskkværnet peber

½ dl havregryn eller rasp

1 æg

## Panering

1 æg

½ dl mel

1 dl rasp

olie / smør til stegning

## Pistou

20 g estragon

50 g **bredbladet persille**

1 fed hvidløg

½ tsk salt

1 dl olivenolie

½ økologisk citron, skal og saft

30 g parmesan

*Opskriftudvikling styling og foto: Camilla Skov*

# Tilberedning

- 1 Bland ingredienserne til karbonaderne sammen, og rør det til en lind fars. Sæt på køl i 15 minutter.
- 2 Skyl krydderurterne til pistou'en og hak helt fint med hvidløg og salt.
- 3 Bland med olivenolie, citronskal og -saft samt fintrevet parmesan. Smag til med salt.
- 4 Rens rosenkålen ved at skære bunden af og fjerne eventuelt misfarvede yderblade. Skær over i halve. Sæt til side.
- 5 Form 4 karbonader af farsen.
- 6 Pisk ægget til panering i en dyb tallerken.
- 7 Bland mel og rasp til panering sammen i en anden tallerken.
- 8 Dyp karbonaderne i æg og dernæst i mel-rasp-blandingen.
- 9 Varm en pande op til middel varme. Tilsæt olie og smør, lad smelte og steg så karbonaderne til de er gyldne og gennemstegte. Det tager cirka 8 minutter.
- 10 Steg samtidigt rosenkålen til den har fin farve og er gennemstegt, men stadig har bid.
- 11 Bland den stegte rosenkål med 3 spsk. pistou.
- 12 Servér med pistou som ekstra sovs til karbonaderne.



## Tip

Er I ekstra sultne så kog 2 dl perlespelt og bland sammen med rosenkål og pistou.

