

## Hjemmelagde karbonader

Jeg starter med å rense to røde, en gul og en grønn paprika pluss to store løk. Dette får en omgang i hurtigmikseren der det knuses sammen.



Så er det kjøttdeigen, evt karbonadedeigen sin tur. Jeg har 900 gram kjøttdeig og bruker til det 3 egg. Jeg krydrer godt med [cemo](#) sitt biffkrydder og grillkrydder. 1 god spiseskje pesto og en halv t-skje knust chili. alt blandes godt sammen før også løk/paprika blandingen røres inn.

Den ferdige deigen formes så til karbonader -ca 10 cm i diameter bruker jeg og en god cm høy. Dersom de skal rett på grilles må den delen som er ned pensles med olje og de må ligge i ro til de har fått stekeskorpe. Dagens porsjon gir 14 slike karbonader og det er for mye til et måltid så noen går på frysen.

Det er to måter å fryse de på. Ene er å løsfryse de helt rå -dvs legge de på bakepapir på et brett og fryse de slik -for så å pakke de sammen når de er frosne - deretter er det rett fra frys og på varm grill. Selv foretrekker jeg å forhåndsteke de litt, de er da lettere å håndtere både i frys og på grill, men fortsatt løs-fryses de før pakking, slik at det er mulig å få ut en og en istedenfor for hel klump. Forhånd steking er enkel og grei -200 grader i ovnen og brettet med karbonader får stå i 7-8 min -til overflaten er tørket inn. Også de som ble dagens måltid fikk en liten forhånd-steking - det er ikke noe jobb med noen fra eller til og letter grillingen- jeg er en smule utålmodig ofte og prøver snu for tidlig.



I dag ble det mye overflødig veske på brettet. Maten jeg hakket paprika og løk gir en del ekstra veske og det glemte jeg sile av, også pesto har litt olje i seg samt fett fra kjøttdeigen renner ofte litt ut. Mulig jeg skulle hatt 250 grader i ovnen slik at "hinnen" kom fortere - prøve det neste gang ;)

Andre smaksalternativ er å ha revet ost i, eller skive med ost og skinke i midten av karbonaden - da lager an forst en tynn tynn karbonade - har ost og skinke på og dekker med mer kjøttdeig, men pass på at osten ikke kommer på utsiden.

Karbonadene ble grillet på svak varme til de er helt gjennomstek. Familien får poteter, baguett og salat mens jeg nøyer meg med karbonader og salat. og bittelitt seter rømme - elt uten kan jeg ikke være tross stramt regime denne uken.

