

## Gulerodskarbonader

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| Ingredienser:                  | 6 personer |
| Skinkefars max.<br>10-12% fedt | 400 g      |
| Gulerod                        | 200 g      |
| Rasp                           | 20 g       |
| Salt og peber                  |            |

### Fremgangsmåde

- 1) Gulerødderne rives fint og røres sammen med skinkefarsen, salt og peber.
- 2) Farsen formes til karbonader.
- 3) Karbonaderne vendes i rasp og lægges på en bradepande med bagepapir.
- 4) Sættes i ovnen ved ca. 175° C i ca. ½ time. Vendes efter 15 min.

Køddretter - G



Livsstilscentret  
Brødstrup Sygehus