



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svineschnitzel med syrlig rødkål, kokte poteter og sennepsdressing

Kokte poteter

350 g poteter

Sennepsdressing

150 g lettrømme

1 pakke kryddermiks med sennep og dill

Svineschnitzler

75 g panering

300 g mager svinekam i skiver

1 stk egg ^B

½ dl hvetemel* ^B

Syrlig rødkål

300 g rødkål

1 pose hvitvinseddik 30ml

1 ss sukker ^B

4 ss vann ^B

Til servering

1 stk sitron

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

plastfolie (kan sløyfes) ^B

smør* ^B

^B Basisvare

1. Kokte poteter: Kok potetene i lettsaltet vann i 20–25 minutter, eller til de er gjennomkokte (se tips).

2. Sennepsdressing: Bland sammen lettrømmen og kryddermiksen i en skål, og smak til med salt og pepper.

3. Svineschnitzler: Knekk 1 egg i en skål, og pisk det sammen med en gaffel. Fordel paneringen utover en tallerken, og ½ dl hvetemel utover en annen.

4. Svineschnitzler, fortsettelse: Legg et lag med plastfolie utover kjøkkenbenken. Legg svineskivene over plastfolien, og dekk dem med et nytt lag med plastfolie. Bruk en kjevle til å banke kjøttet litt flatere. Krydre kjøttet med salt og pepper. Vend kjøttet først i hvetemelet, så i egget, og til slutt i paneringen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek de panerte svineschnitzlene i 2–3 minutter på hver side, eller til paneringen er sprø og kjøttet er gjennomstekt.

5. Syrlig rødkål: Kutt rødkålen i stimler. Varm opp en stor stekepanne eller kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek rødkålen i 2–3 minutter, til den er mør. Tilsett 2 ss eddik, 1 ss sukker og 4 ss vann. Stek den syrlige rødkålen i 2–3 minutter, til væsken har trukket inn i kålen. Smak til med salt.

6. Til servering: Kutt sitronen i båter, og server båtene til retten.



TIPS!

La være å skrelle potetene. Det er nemlig i skallet det meste av næringen sitter. Du kan også dele potetene i to for å korte ned på koketiden.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsriktig alternativ