



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Hjemmelaget svineschnitzel med ovnsbakte gulrøtter og potetsalat

## Potetsalat

350 g poteter  
100 g spinat  
1 stk tomat  
½ pakke sennepsvinaigrette

## Ovnsbakte gulrøtter

2 stk gulrøtter

## Svineschnitzler

300 g mager svinekam i skiver  
1-2 stk egg  
1 pakke panering  
3 ss hvetemel\* <sup>B</sup>

## Tilbehør

½ stk sitron

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

plastfolie (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Potetsalat:** Kok potetene i 20-25 minutter, eller til de er gjennomkokte.
3. **Ovnsbakte gulrøtter:** Skrell og kutt gulrøttene i to eller fire avhengig av størrelsen. Fordel gulrøttene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i omtrent 25 minutter, til de er møre (se tips).
4. **Svineschnitzler:** Dekk et skjærebrett med plastfolie. Legg svineskivene på brettet, og dekk dem med plastfolie. Bruk en liten kjele til å banke skivene tynnere. Krydre kjøttet med salt og pepper. Bruk en gaffel til å vispe sammen eggene i en bolle. Ha 3 ss mel på en tallerken, og paneringen på en annen. Vend skivene først i melet, deretter i eggene, og til slutt i paneringen. Legg schnitzlene over på en tallerken.
5. **Svineschnitzler, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek schnitzlene i 2-3 minutter på hver side, til de er gylne. Legg kjøttet over i en ildfast form eller på stekebrettet med gulrøttene, og stek dem i ovnen i 5-7 minutter.
6. **Potetsalat, fortsettelse:** Skyll og tørk spinaten. Kutt tomaten i små terninger, og del de kokte potetene i to. Bland grønnsakene og potetene med sennepsvinaigretten i en serveringsskål.
7. **Tilbehør:** Kutt sitronen i båter, og server dem til retten.

## TIPS!

Gulrøttene kan kokes sammen med potetene de siste 4-5 minuttene av potetenes koketid. Server sennepsvinaigretten til retten hvis den blir for kraftig for de minste.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ