



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

200 g gulrøtter
½ ss olje ^B

Svineschnitzler

300 g mager svinekam i skiver
1-2 stk egg
1 pakke panering
3 ss hvetemel ^B
1 ss olje ^B

Tilbehør

½ stk sitron
salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
plastfolie (kan sløyfes) ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Potetsalat: 200 g Gulrot: 75 g
Schnitzel: 125 g
Energiinnhold: ca. 520 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

👉 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.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Potetsalat:** Kok potetene i omtrent 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 5 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 gyldne. 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 båtene til retten.