



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 <sup>B</sup>

## Svineschnitzler

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

<sup>B</sup> 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.