



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Tonkatsu - Japansk svineschnitzel med spisskål-slaw, sesamfrø og lime

Ris

135 g jasminris

Spisskål-slaw

½ bit ingefær
½–1 bit spisskål
½–1 pakke chiliflak
½–1 pakke aioli
½ pose glutenfri soyasaus
½ ts sukker ^B
½ ss eplesider- eller
hvitvinseddik ^B

Tonkatsu

300 g svinekam i skiver
1 stk egg
50 g panering
½ dl hvetemel ^B

Til servering

½ stk lime
½–1 pakke teriyakisaus
1 pakke sesamfrø

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

- 1. Ris:** Tilbered risen som anvist på pakken.
- 2. Spisskål-slaw:** Skrell og grovriv ingefæren. Fjern det ytterste laget på kålen, og strimle kålen tynt. Ha ingefæren og kålen i en bolle og tilsett ½ ts sukker, ønsket mengde av chiliflakene, ½ ss eddik, ½ ss soyasaus og aiolien. Vend godt sammen, og smak til med salt og pepper.
- 3. Tonkatsu:** Krydre kjøttet med salt og pepper på begge sider. Knekk egget i en skål og pisk det lett sammen med en gaffel. Ha ½ dl hvetemel på en tallerken, og paneringen på en annen. Vend kjøttet først i melet, så i egget og til sist i paneringen.
- 4. Tonkatsu, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i olje. Stek schnitzlene i omtrent 3 minutter på hver side eller til paneringen er sprø og kjøttet er gjennomstekt. Kutt kjøttet i strimler før servering.
- 5. Til servering:** Del limen i båter. Server schnitzlene sammen med risen, spisskål-slawen, teriyakisausen, sesamfrøene og limen.