



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitronpanerte svineschnitzler med ovnsbakte poteter og rosenkål, tomat, persille og rødvinnssaus

Ovnsbakte poteter og rosenkål

1 stk gul løk
350 g poteter
200 g rosenkål

Sitronpanerte svineschnitzler

1 stk egg
½ stk sitron
1 pakke panering
300 g mager svinekam i skiver

🏠 1 dl hvetemel

Rødvinnssaus

½-1 pakke rødvinnssaus

Tomat og bladpersille

1 stk tomat
1 bunt bladpersille

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 plastfolie (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte poteter og rosenkål:** Skrell og kutt løken i båter. Kutt potetene i båter. Kutt rosenkålen i to. Fordel potetene, løken og rosenkålen utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Sitronpanerte svineschnitzler, forberedelse:** Knekk egget i en skål, og pisk det med en gaffel. Ha omtrent 1 dl hvetemel i en annen skål. Skyll sitronen, og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Bland skallet fra sitronen med paneringen, og fordel sitronpaneringen utover en tallerken.
- 4 **Sitronpanerte svineschnitzler:** Ha litt plastfolie rundt hver av kjøttskivene, og bruk en kjevle til å banke kjøttet litt flatere. Ta av plastfolien, og krydre kjøttet med litt salt og pepper. Vend kjøttet først i hvetemelet, så i egget, og til slutt i sitronpaneringen. La schnitzlene ligge på en tallerken i 2-3 minutter før du steker dem.
- 5 **Sitronpanerte svineschnitzler, fortsettelse:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek schnitzlene i 3-4 minutter på hver side, eller til paneringen er sprø og kjøttet er gjennomstekt.
- 6 **Rødvinnssaus:** Hell sausen over i en liten kjele, og kok opp på middels varme under omrøring.
- 7 **Tomat og bladpersille:** Skyll og kutt tomaten i terninger. Skyll og grovhakk bladpersillen. Bland tomaten og persillen i en liten serveringskål.
- 8 **Servering:** Kutt sitronen i båter, og server sitronbåtene til retten.