



Pernilla tipsar:

Schnitzel (innanlår)

1. Veckans kött detalj: Innanlår

Det finns mycket gott att göra av innanlår som till exempel skinkrullader, stroganoff och denna klassiker - schnitzel.

2. Ingredienser: räcker till 4 portioner + restfest

Innanlår cirka 1 kg

4 ägg

2 dl vetemjöl

ca 250 g panko (japanskt ströbröd som brukar stå vid den asiatiska tillbehörshyllan)

salt och svartpeppar

3. Tillvägagångssätt:

Jag skar köttbitarna 1 cm tjocka. Skivorna bankade jag sedan ut mellan ett bakplåtspapper med en kastrull (se bild 1).

Paneringen:

-Salta och peppra köttet.

-Vänd i vetemjöl.

-Vispa upp de 4 äggen med en gaffel och lägg i köttbiten.

-Lyft upp köttet och vänd i panko (ströbröd) - se bild 2.

-Klart att stekas. (tips: det går att förbereda fram till hit och lägga de panerade köttbitarna i kylan. Lägg bakplåtspapper emellan om du lägger flera lager). Jag brukar steka i rapsolja till en gyllenbrun färg.

Bild 3 - jag serverade med ärter, potatismos och tomat/fetaostsallad.

4. Tips på servering / tillbehör:

Potatismos är jättegott till och går att smaksätta på många olika sätt till exempel:

-Brynt smör. Låt smöret puttra till det fått en gyllenbrun färg och rör i botten på kastrullen när det är färdigt. Ha i samma mängd brynt smör som du brukar ha vanligt smör.

-Citron. Riv ner citronskal och lite färska örter när moset är färdigvispat.

-Västerbottenost. Tillsätt den rivna osten när moset är färdigvispat.

5 . Restfest:

Det blev 3 schnitzlar över. Jag strimlade dom och stekte knapriga ihop med lite citronskal, majs och vitlök. Det serveras med kokt dinkelpasta, riven västerbottenost och hyvlad morot (bild 4).

