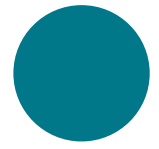




Schnitzel med äppelslaw och krämig dillgurka

20-30 minuter



G



Fläskkotlett Hel



Strimlad Salladsmix



Panko Ströbröd



Citron



Dill



Aioli



Gurka



Äpple



Gräddfil

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, bunke, djupa tallrikar, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Citron	1 st	1 st
Fläskkotlett hel	300 g	600 g
Ägg* 8)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	75 g
Salt*	¼ tsk	½ tsk
Gurka	150 g	250 g
Dill	10 g	15 g
Äpple	1 st	2 st
Gräddfil 7)	75 g	150 g
Strimlad salladsmix	1 påse	2 påsar
Aioli 8) 9)	40 g	80 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 500 g
Energi	423 kJ/101 kcal	2115 kJ/506 kcal
Fett	6 g	28 g
Varav mättat fett	2 g	8 g
Kolhydrat	4 g	22 g
Varav sockerarter	2 g	10 g
Protein	7 g	37 g
Fiber	1 g	3 g
Salt	0,6 g	3,2 g

Allergener

7) Mjölkl 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V44



Förbered råvaror

Riv **citronzest** och dela **citronen** i klyftor.

Skär **köttet** till 2 tunna **kotletter** per person på en separat skärbräda. Lägg **kotletterna** mellan två bakplåtspapper och banka med en köttklubba eller stekpanna tills de är ca 2 cm jämntjocka.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba citronen innan du river zesten.



Blanda sås

Skär **gurka** i skivor.

Finhacka **dill**.

Kärna ur och skär **äpple** i tändstickstunna bitar.

Blanda **gräddfil** [½ paket, 2 pers], **gurka**, **hälften** av **dillen**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.

Hello panering!

Se till att pannan och oljan är varm innan du börjar steka. Är pannan för varm bränner du paneringen och köttet blir inte genomstekt. För kall och paneringen blir soggy och faller av.



Panera kött

Vispa upp **ägg*** i en djup tallrik.

Blanda **panko**, **citronzest**, **salt*** och en generös nypa **peppar*** i ytterligare en djup tallrik.

Vänd sedan **kotletterna** först i **ägg***, sedan i **pankon**. Lägg på en tallrik och ställ åt sidan.



Förbered äppelslaw

Blanda en skvätt **citronjuice**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål. Tillsätt **äpple** och **kålmix** och blanda väl.



Stek schnitzlar

Hetta upp en rejäl skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i **schnitzlarna** när **oljan** är uppvärmd. Stek i 3-4 min på varje sida tills genomstekta och frasiga. Vänd bara en gång. Lägg på en ren tallrik klädd med hushållspapper och låt rinna av.

TIPS: Stek i omgångar och tillsätt mer olja om det behövs.

VIKTIGT: Schnitzlarna är färdiglagade när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.



6. Servera

Fördela **schnitzlar**, **äppelslaw** och **krämig dillgurka** mellan era tallrikar. Garnera med återstående **dill** och servera med **aioli**.

Smaklig måltid!