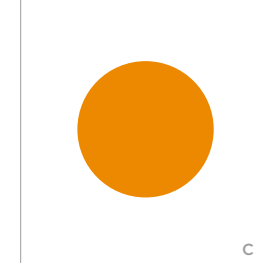




Panert svinekam med pæreslaw & BBQ-saus

20-30 minutter



-  BBQ-Saus
-  Svinekam
-  Aioli
-  Panko
-  Revet Hard Ost
-  Pære
-  Agurk
-  Gressløk
-  Strimlet Salat
-  Sitron

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Stekepanne

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, egg

Ingredienser

| | 2 P | 4 P |
|---------------------------------------|--------|--------|
| Egg* 8) (steg 1) | 1 stk | 2 stk |
| Panko 13) | 30 g | 75 g |
| Revet hard ost 7) 8) | 20 g | 40 g |
| Svinekam | 300 g | 600 g |
| Pære | 1 stk | 1 stk |
| Agurk | 1 stk | 1 stk |
| Gressløk | 1 pose | 1 pose |
| Sitron | 1 stk | 1 stk |
| Strimlet salat (kål, endivie, gulrot) | 150 g | 300 g |
| Aioli 8) 9) | 40 g | 80 g |
| BBQ-saus 9) 14) | 60 g | 120 g |

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

| | Per 100 g | Per porsjon 520 g |
|--------------------|-----------------|-------------------|
| Energi | 444 kj/106 kcal | 2310 kj/552 kcal |
| Fett | 5 g | 25 g |
| Hvorav mettet fett | 1 g | 6 g |
| Karbohydrater | 6 g | 34 g |
| Hvorav sukkerarter | 4 g | 20 g |
| Protein | 8 g | 41 g |
| Fiber | 1 g | 6 g |
| Salt | 0,4 g | 2,3 g |

Allergener

7) Melk 8) Egg 9) Sennep 13) Gluten 14) Sulfitter

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Forbered panering

Pisk **egg*** [1 stk | 2 stk] i en dyp tallerken.

Bland **panko**, **revet ost** og en klype **salt*** og **pepper*** i en ny dyp tallerken.



Paner svinekam

Skjær **svinekam** i to jevne stykker per person.

Dypp **svinekam** først i **egg***, deretter i **pankoblandingen**.

Overfør til en ren tallerken, klar for steking.



Stek svinekam

Dekk en stekepanne med **olivenolje*** og varm opp til middels høy varme. Stek panert **svinekam** i 3-4 min på hver side.

Overfør til en tallerken med papir for å absorbere overflødig **olivenolje***.

VIKTIG: Kjøttet er ferdig når det er gjennomstekt og uten antydning av rødt.



Forbered råvarer

Skjær **pære** i tynne skiver.

Grovhakk **agurk**.

Finhakk **gressløk**.

Skjær **sitron** i båter.



Bland pæreslaw

Bland **strimlet salat**, **pære**, **agurk**, **aioli**, en skvett **sitronsaft**, en skvett **vann*** og halvparten av **gressløk** i en skål.

Krydre med en klype **salt*** og **pepper***.



Server

Fordel **svinekjøtt** på tallerkener.

Servertes med **pæreslaw** og **BBQ-saus** på siden.

Toppes med resterende **gressløk**.

Velbekomme!

TIPS!

Hvis det kommer med litt eggeskall når du eller barna knekker egg, er det bare å dyppe en finger i enten eggehvitte eller vann, så er det enkelt å få opp skallet.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U30