Schnitzel

med päronslaw & BBQ-sås

20-30 minuter

Panko Ströbröd

Riven Hårdost

Päron

Gurka

Gräslök

Strimlad Salladsmix

Aioli

Ekologisk Citron

BBQ-Sås

Fläskkotlett

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

Stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg

Ingredienser

	2 P	4 P
Panko ströbröd **13)**	30 g	75 g
Riven hårdost **7) 8)**	20 g	40 g
Fläskkotlett, skivad	250 g	500 g
*Ägg** **8)** *(steg 1)*	1 st	2 st
Päron	1 st	1 st
Gurka	1 st	1 st
Gräslök	1 påse	1 påse
Citron, ekologisk	1 st	1 st
Strimlad salladsmix	150 g	300 g
Aioli **8) 9)**	40 g	80 g
BBQ-sås **9) 14)**	60 g	120 g

***** *Skafferivaror*

Näringsvärde *(Beräknat på otillagade ingredienser)*

	Per 100 g	Per portion 495 g
Energi	448 kj/107 kcal	2218 kj/530 kcal
Fett	5 g	26 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	7 g	33 g
Varav sockerarter	4 g	20 g
Protein	7 g	36 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,3 g	1,7 g

Allergener

7) *Mjölk* **8)** *Ägg* **9)** *Senap* **13)** *Gluten* **14)** *Sulfiter*

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.

100% återvunnet papper

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | **hej@hellofresh.se**

2021-V24

1

Förbered panering

Vispa **ägg*** i en djup tallrik.

Blanda **panko** med **riven ost**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en ny djup tallrik.

2

Panera kött

Vänd **fläskköttet** först i **ägg***, sedan i **pankomixen**. Lägg det på en tallrik och ställ åt sidan.

3

Stek schnitzlar

Hetta upp en generös skvätt **olja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i **köttet** när oljan är uppvärm. Stek i 3-4 min på varje sida, eller tills ytan är gyllene och frasig och **köttet** är genomstekt. Tillsätt mer **olja*** vid behov.

För över **schnitzel** på en ren tallrik med hushållspapper och låt rinna av.

VIKTIGT: *Schnitzeln är färdiglagad när köttet är genomstekt och utan inslag av rosa.*

4

Förbered grönsaker

Skär **päron** i tunna skivor.

Grovhacka **gurka**.

Finhacka **gräslök**.

Skär **citron** i klyftor.

5

Blanda päronslaw

Blanda **salladsmix**, **päron**, **gurka**, **aioli**, en skvätt **citronjuice**, en skvätt **vatten*** och **hälften** av **gräslök** i en salladsskål. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

6

Servera

Fördela **schnizlar** och **päronslaw** mellan era tallrikar. Garnera med resterande **gräslök** och servera **BBQ-sås** vid sidan av.

Smaklig måltid!

Tips!

Om det kommer med äggskal när du eller barnen knäcker ägg är det bara att doppa ett finger antingen i äggvitan eller vatten, så går skalet lätt att fånga upp.