

Svinesnitzel med brekkbønner, båtpoteter og saus

Her er nok en "høydare": Svinesnitzel m/brekkbønner og båtpotet og saus. Kos deg!
Oppskrifter gir 4 porsjoner.

Ingredienser:

- 500-600 g svinekjøtt (f.eks flatbiff)
- 2 stk egg
- tørket brød til panering
- 800 g brekkbønner (frosne)
- 2 stk store bakepoteter
- 1 dl rapsolje
- 2 ts paprikapulver
- 1 ts peppermix

Fremgangsmåte:

- Svinekjøtt kuttes i 1 cm tykke skiver og bankes til ca. ½ cm tykkelse.
- 2 rundstykker og 5 skiver grovt brød tørkes, og kjøres i mixeren til små smuler.
- 4 ss solsikkekjerne kjøres til smått i mixeren. Dette blandes med brødsmulene.
- Krydre kjøttet med salt og pepper.
- Pisk 2 egg, dypp så kjøttet i egg.
- Dekk deretter kjøttet med smulemixen. Stekes i panna
- Bakepotetene kuttes i båter, og blandes med olje, peppermix og paprikapulver. Legges på stekebrett og bakes i ovn på 180° i 15-20 minutter.

Brun saus

- 6 dl kraft (okse,svin,lam,vilt) ferdig blandet, eller kraft av det stekte kjøttet du har.
- 2 dl vann
- 4 ss maizenna
- en klype salt og pepper
- smak til med urter og krydder etter ønske.

Fremgangsmåte:

- Kok opp krafta, og tilsett krydder.
Hvilket krydder avhenger av hvilken kraft du har. Husk å bruke de rette krydderene til de rette tingene.
Eksempel: timian til okse og svin, rosmarin til lam og vilt.
- Bland maizenna ut i vannet, og hell litt og litt over i den kokende kraften til du får en passe konsistens.
- La sausen stå og trekke litt for å få ut smaken av urtene, smak så til med salt og pepper.