

Oppskrift

Livèche-schnitzel panert på tre måter



1

Del kyllingbrystene i to på langs og bank hver del flat med en kjøtthammer.

2

Rør sammen ingrediensene til hver panering og kjør i en kjøkkenmaskin med knivblad til ønsket konsistens, og fordel i hver sin skål. Rør sammen hvetemel med salt og pepper i en skål og visp eggene lett i en annen skål.

3

Vend kyllingen først i hvetemel, deretter i egg og til slutt i valgte paneringsblanding. Pass på at hele fileten er godt dekket. Stek schnitzel i smør på medium varme, til kyllingen er akkurat gjennomstekt, ca. 3-4 minutter.

4

Skjær sitronen i båter. Kok ertene raskt i lettsaltet vann og mos lett med en gaffel eller potetstapper. Vend med hakket mynte, salt, pepper, revet sitronskall, smuldret feta og litt olivenolje. Server schnitzelen med ekstra sitronbåter.

Produkter i denne oppskriften

Liveche Kyllingfilet m/Skinn 2kg Pk



Liveche Kyllingfilet m/Sk 2x2,5kg Fr Enh



Ingredienser

Livèche kyllingfilet	6 stk
Hvetemel	3 dl
Salt	1 ts
Pepper	0,5 ts
Prior Egg	2 stk
Sitron	1 stk
Sitron- og pekannøttpanering:	
Panko/brødsmler	2 dl
Pekannøtter, hakket	2 dl
Sitrontimian	1 ss
Sitronskall, finrevet	1 ts
Parmesan- og urtepanering:	
Panko/brødsmler	3 dl
Parmesan, revet	1 dl

Sitron- og pekannøttpanering:

Parmesan- og urtepanering:

Sesam- og havregrynpanering:

Erte- og fetasalat med mynte

Finhakkede urter (f.eks. timian og persille) 0,5 dl

Sesam- og havregrynpanering:

Lettkokte havregryn 3 dl

Lyse sesamfrø 0,5 dl

Sorte sesamfrø 0,5 dl

Limeskall 1 ts

Erte- og fetasalat med mynte

Grønne erter, frosne 400 g

Mynteblader 1 dl

Salt 1 ts

Pepper 0,5 ts

Sitronskall, finrevet 1 ss

Fetaost 150 g

Olivenolje 3 ss