Nortura
PROFF

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/brødsmuler	2 dl
Pekannøtter, hakket	2 dl
Sitrontimian	1 ss
Sitronskall, finrevet	1 ts

Parmesan- og urtepanering:

Panko/brødsmuler	3 dl
Parmesan, revet	1 dl
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