

Kyllingeschnitzel

med peberrod og kapers

4 personer

Ingredienser:

4 kyllingebrystfileter, ca. 550 g
 4 spsk rasp
 salt og peber efter smag
 2 spsk madolie og 1 spsk smør
 4 spsk citronsaft
 4 spsk vand
 2 spsk kapers

Pynt:

4 skiver citron
 4 spsk reven peberrod

Tilbehør:

150 g slikærter
 1000 g babykartofler



Tilberedningstid ca. 35 minutter

1. Kog kartoflerne i letsaltet vand og tilsæt slikærterne de sidste par minutter af kogetiden.
2. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Læg kødet imellem 2 stykker plastikfolie. Bank det let med en kødhammer, så tykkelsen bliver ca. 1 cm over det hele.
3. Krydr raspen med salt og friskkværnet peber. Vend schnitzlerne i raspen. Det skal bare være et tyndt lag rasp.
4. Varm olie og smør på en stegepande og tilsæt kødet, når smørret er ved at bruse af. Steg kødet ca. 2 minutter på hver side ved mellemvarme. Tag kødet op og hæld fedtstoffet fra.
5. Stil panden over stærk varme og tilsæt citronsaft, vand og kapers. Lad blandingen koge ind til en sirupagtig konsistens og hæld den over kødet. Pynt hver schnitzel med en skive citron og reven peberrod.
6. Servér med kartofler og slikærter.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 1860KJ (442 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	567	135	30
Kulhydrat	720	171	39
Fedt	573	136	31