

Skinkeschnitzler

med feta-dild topping

4 personer

Ingredienser:

4 skinkeschnitzler af inderlår

salt og peber

2 spsk olie

Pasta og broccoli

300 g spaghetti

500 g broccoli

100 g feta

1 bundt dild

2 spsk citronsaft

4 skiver lufttøret skinke



Tilberedningstid ca. 15 minutter

1. Kog spaghettien. Del broccolien i små buketter. Kom dem i vandet til spaghettien og kog dem med de sidste 3 minutter af kogetiden. Hæld spaghetti og broccoli i en si. Kom det afdryppet tilbage i gryden.

2. Dup skinkeschnitzlerne tørre med køkkenrulle. Krydr med salt og peber. Varm olien på en pande ved god varme. Brun hurtigt skinkeschnitzlerne på begge sider. Skru ned til middel varme og steg dem færdige 1½-2 minutter på hver side. Tag kødet af panden.

3. Mos fetaen med en gaffel i en skål. Rør 2-3 spsk klippet dild i. Smag til med citronsaft. Fordel halvdelen af fetablandingen oven på kødet. Vend resten i spaghettien og broccolien. Skær parmaskinke i strimler og vend dem i spaghettiblandingen. Smag til med salt og peber.

Tip: Kom evt. ekstra feta og citron i spaghetti-blandingen for en mere "saftig" smagsoplevelse.

Opskriften er venligst udlånt af [Danske Slagterier](#).

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2430KJ (579 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	851	203	35
Kulhydrat	1166	278	48
Fedt	413	98	17