

Dubbla schnitzlar med currylinser 4 portioner



Dubbla schnitzlar med currylinser 4 portioner



Tid: ca 30 min

4 skinkschnitzlar, à ca 125 g

1 tsk salt

1 krm peppar

1/2 dl cashewnötter

3 msk russin

2 msk mango chutney

TILL STEKNING:

1-2 msk margarin eller smör

LINSER:

2 gula lökar

2-3 vitlöksklyftor

1 msk olja

3 dl röda linser

6 dl grönsaksbuljong (tärning + vatten)

1 msk curry

1/2-1 tsk salt

1-2 krm kajennpeppar

1 knippa koriander

- Börja med linserna. Skala och finhacka de båda löksorterna. Fräs löken i oljan i en kastrull. Skölj linserna i kallt vatten och låt rinna av. Låt linserna fräsa med löken några min.
- Häll över buljongen och tillsätt curry. Låt koka under lock ca 10 min.
- Smaka av med salt och peppar. Grovhacka koriandern och blanda ner den i linserna.
- Lägg ut skinkschnitzlarna på en skärbräda eller liknande. Krydda med salt och peppar.
- Grovhacka nötterna och blanda med russin och mango chutney. Lägg en klick fruktröra på ena halvan av schnitzlarna. Vik över den andra halvan och fäst ihop med trästickor.
- Hetta upp matfettet i en stekpanna. När det är ljusgult och slutat skumma läggs köttet i och får steka 3-4 min på varje sida.
- Servera de nystekta schnitzlarna med linserna. Gröna bönor och en klick matlagingsyoghurt är gott till.



Dryckestips:

Vatten, gärna med en skiva lime i, är godast att dricka till dessa schnitzlar.

Sikta mot stjärnorna.

Energi i kJ: *** = 2100-2730, ** = 2730-3150, * = >3150

Fett i gram: *** = < 20, ** = 20-30, * = > 30

Fibrer i gram: *** = > 10, ** = 10-5, * = < 5

Fler stjärnor = Hälsosammare.

Receptet är hämtat från MATidéer v13. Recepten är framtagna av ICA Provkök.

Har du några frågor angående recepten kontakta ICA Provkök tel: 08-728 24 00

För allergiker: Stek schnitzlarna i olja i stället för margarin eller smör om du inte tål mjölkprodukter.

Energi per portion med tillbehör: ***

Fett: ***

Fibrer: ***

ICA
KVANTUM