



Vika 38



Fyrir 2



25 mínútur

Grísasnitser með salati og spældu eggji

Það sem þú þarft að eiga: Ólífúolía.

Það sem þarf að hafa við hendina: Panna, skál, eldfast mót.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda

Hitið ofninn í 180°C og stillið á blástur.

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt.

Geymið hráefnin í kæli og skolið grænmeti fyrir notkun.

Allar uppskriftir geta innihaldið snefil af hnetum.

HRÁEFNI



400 gr
Grísasnitser



2 stk
Egg



1 þoki
Salat



1 dolla
Parmesan



1 dolla
Kryddblanda

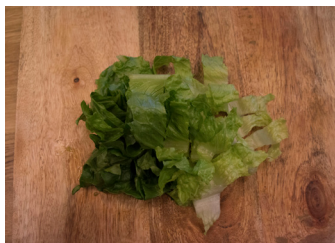
VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!

www.einntveir.is



581 1200

LEIÐBEININGAR



Skref 1 Hitið 2 msk af ólífuolíu á pönnu. Grófsaxið salatið.



Skref 2 Setjið salatið í skál ásamt parmesan ostinum og 2 msk af ólífuolíu.



Skref 3 Þegar pannan er orðin vel heit skal krydda grísnitselið með kryddblöndunni og steikið í um það bil 2-3 mínútur á hvorri hlið. Færið snitselin síðan í eldfast mót og bakið í ofni í um það bil 10 mínútur eða þar til fullleldað.



Skref 4 Hitið ólífuolíu á pönnu. Spælið eggin á vel heitri pönnunni á einni hlið í um það bil 2 mínútur eða þar til hvítan er orðin alveg hvít í gegn. Berið snitselið fram ásamt egginu og salatinu, njótið vel!

NÆRINGARGILDI Í 100 G

173 kcal | Fita: 9,1 g | Mettuð fita: 3,2 g | Kolvetni: 0,7 g | Þ.a. Sykur: 0,0 g | Trefjar: 3,2 g | Prótín: 17,6 g