**Spröd grisschnitzel på japanskt vis med inlagd rödkål**

Fyra portioner

**Arbetsordning**

1. Lägg in rödkålen och strimla äpplet och kålroten under tiden.

2. Gör klart sojasåsen och örtyoghurten.

3. Koka matgrynen.

4. Tillred grisschnitzlarna.

**Inlagd rödkål**

300 g rödkål

1 äpple

50 g kålrot

1/2 dl ättika

1 dl socker

1 1/2 dl vatten

1/2 tsk salt

Strimla kålen i tunna skivor. Koka upp vatten, ättika, socker och salt. Häll den varma lagen över rödkålen, låt stå. Skiva först äpplet och kålroten i skivor, och sedan i strimlor. Låt rödkålen rinna av strax innan servering. Blanda sedan rödkålen med äpplet och kålroten.

**Tips!** Du kan skiva rödkålen med hjälp av en osthyvel.

**Smaksatt sojasås**

1/2 dl sojasås

2 msk kallt vatten

2 msk vitvinsvinäger

2 tsk socker

2 stjälkar vårlök

1/2 - 1 röd chili

Blanda sojasås, vatten, vitvinsvinäger och socker. Hacka vårlöken och chilin, blanda dem i såsen.

**Tips!** Om du vill ha mer sting i maten kan du skiva chilin med kärnor och allt. De starkaste delarna sitter i de ljusa fästena som håller fast fröna i frukten.

**Örtyoghurt**

1 dl matlagningsyoghurt

1/2 dl färsk koriander eller bladpersilja

1/4 tsk salt

1/4 tsk socker

Finhacka örterna och blanda med yoghurten. Smaka av med salt och socker.

**Matkorn**

1/2 dl mathavre eller matkorn per person

Koka kornen i saltat vatten enligt instruktionerna på förpackningen.

**Grisschnitzel**

500 g ytterfilé av gris (utan hinnor)

salt

malen svartpeppar

1 dl vetemjöl

2 ägg

2 dl skorpmjöl

Smör och rypsolja till stekning

Skiva ytterfilén i ungefär 1,5 cm tjocka skivor. Sätt biffarna en åt gången i en fryspåse eller mellan två lager livsmedelsplast och bulta ut till ungefär en halv centimeters tjocka schnitzlar. Krydda med salt och peppar. Förbered tillbehören till paneringen. Ta tre djupa tallrikar, kläck äggen i en och vispa med en gaffel, mät upp vetemjöl i den andra och skorpmjöl i den tredje. Vänd schnitzlarna först i vetemjölet, sen i ägget och sist i skorpmjölet. Hetta upp rypsolja och smör i en stekpanna och stek schnitzlarna på medelhög värme tills de är gyllenbruna och knapriga, ungefär två till tre minuter på varje sida. Servera schnitzeln uppskivad tillsammans med inlagd kål, såserna och matkornen.

**Tips!** När oljans yta börjar skimra och smöret får lite färg, är stekpannan tillräckligt varm.

**INFO**

Undvik matsvinn genom att göra ditt eget ströbröd!

Bred ut brödbitarna på ett bakplåtspapper. Sätt in plåten i ugnen på 120-150 grader. När brödbitarna är torra, kör dem i en matberedare till fina smulor.