

3. Skinkeschnitzler med lynstegte grøntsager

Ingredienser

4 skinkeschnitzler af inderlår
2 tsk. olie til stegning
Salt
Peber

Lynstegte grøntsager

1 løg, gerne rødløg
400 g pastinak eller persillerod
4 gulerødder, ca. 150 g
400 g broccoli i buketter
Sojasauce
Frisk timian eller andet kryddergrønt

Hak løget.

Skær pastinak i tynde stave, gulerødder i tern og broccolien i små buketter.

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.

Steg løg, pastinak og gulerødder på panden nogle minutter under omrøring. Tilsæt broccoli og steg igen nogle minutter, til grøntsagerne er lige netop møre, men stadig sprøde. Smag til med sojasauce, salt og peber. Pynt med timianblade.

