

Geparneerde schnitzel

Klaas Walburg, Tzum



*”Krokant van buiten,
mals van binnen!”*



Gewicht:
Per persoon 125 - 150 gram

Bijzonderheden:

Een geparneerde schnitzel blijft mals doordat de korst het vocht in het vlees sluit tijdens het bakken, waardoor hij heerlijk sappig blijft. Vaak wordt hij twee keer geparneerd voor extra knapperigheid.

Gaasterlander variatietip:

Maak je eigen paneermeel met gekruimelde beschuit. Haal de schnitzel door slechts het eiwit en beweeg hem door het paneermeel. Bak van het resterende eigeel een geel “pannenkoekje” en serveer deze over de gebakken schnitzels.

1. Op kamertemperatuur laten komen

Haal het vlees minimaal een half uur van tevoren uit de koelkast en laat het afgedekt op temperatuur komen.

2. Paneerlaag

Haal de schnitzel licht door de paneer.

3. Boter verhitten

Verwarm de (room)boter (of Croma) in een pan totdat deze bruin wordt.

4. Bakken

Bak de schnitzel 2 minuten aan één kant, draai hem dan om en bak nog 2 minuten aan de andere kant.

5. Rusttijd

Haal de schnitzel uit de pan en laat deze 5 minuten rusten.

6. Serveren

Heerlijk!

Voedingswaarde per 100 g onbereid

Energie	237 kcal
---------	----------

Vet	5,4 g
- waarvan verzadigd	1,4 g

Koolhydraten	8,5 g
- waarvan suikers	0,6 g

Vezels	0,7 g
--------	-------

Eiwit	38,2 g
-------	--------

Zout	2,21 g
------	--------