

Saltimbocca med frisk salat og friter

- 4 kalveschnitzler
- 4 skiver parmaskinke
- 4 friske salvieblade
- 3 spsk hvedemel
- 20 g smør
- 2 spsk olivenolie
- Salt og kværnet sort peber
- 1 dl hvidvin



Salat:

Bak og kryd de friske salat
Bak og kryd de friske salat mellem to plastiskposer. Læg et stykke parmaskinke på hvert kødstykke og placer et salvieblad på parmaskinken. Stik en kødnål eller en tandstik i kødet for at holde skinken og salvien på plads. Vend siden, som ikke har parmaskinke og salvie på, i lidt mel. Varm smør og olie op i en pande. Steg kødet på skinke-salvie siden i 1 minut. Vend kødet og steg yderligere i 1 minut. Drys med salt og peber. Tag kødet op og hold det lunt. Hæld hvidvin på panden og lad det koge ned, til der ca. er halvdelen tilbage.

Bak og kryd de friske salat
Bak og kryd de friske salat og vend bladene med citronsaft, olivenolie, salt og peber. Steg pommes frites sprøde i ovnen eller i en frituregryde. Drys fritterne med revet parmesan samt salt og peber. Anret kødet på en tallerken sammen med friter og salat. Hæld pandesaucen over kødet og servér.

Fritter:

500 g pommes frites 22 kcal/100 g

1/2 dl revet parmesan 100g:

Protein: 10 g

Salt og kværnet sort peber

Fedt: 7 g