




Pittige varkenspiccata

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 300 gram varkensfilet
- 1 ei\300 gram geraspte Parmezaanse kaas\1 el paneermeel
- 1/2 bosje peterselie
- 100 gram gekookte ham
- 100 gram champignons
- 1 tl boter
- zout, zwarte peper
- 2 el bloem
- 1 el olie

Voedingswaarde

- 265 kcal, 1110 kj
- 13 gram vet
- 28 gram eiwit
- 9 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

Wist u dit

Piccata wordt oorspronkelijk gemaakt van kleine, dun gesneden kalfsschnitzels. Varkensvlees levert bijna hetzelfde resultaat op.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Pittige varkenspiccata

Bereiding

- 1 Druk het varkensvlees in plakken van ca. 3 cm dik.
- 2 Vermeng het ei met kaas en paneermeel. Was de peterselie, schud droog en snijd fijn. Snijd de ham in smalle reepjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in dunne plakjes.
- 3 Smelt de boter in een pan en bak daarin ca. 5 min. de reepjes ham en de champignons. Neem ze uit de pan en houd ze warm.
- 4 Breng het varkensvlees op smaak met wat zout en peper. Wentel de plakken eerst door de bloem en dan door het ei-kaasmengsel. Verhit de olie in een pan en braad het varkensvlees aan elke kant ca. 2 min. op een middelhoog vuur. Neem het uit de pan en laat goed uitlekken. Serveer het vlees met het ham-champignonmengsel, garneer met peterselie en serveer heet.

Kooktips

Zet het vuur lager voor u de plakken varkensvlees toevoegt, zodat het paneerlaagje op het vlees niet verbrandt.

Serveren

In Italië wordt piccata meestal geserveerd met spaghetti en tomatensaus. Een glas fruitige frascatiwijn smaakt er heerlijk bij.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten