

## Schabowe w amarantusie



### BENKA



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

<b>schab bez kości</b>	500 g
<b>jajko</b>	2 szt
<b>mąka</b>	2-3 łyżki
<b>Bułka tarta klasyczna Prymat</b>	4-5 łyżek
<b>amarantus ekspandowany</b>	5 łyżek
<b>sól do smaku</b>	
<b>pieprz</b>	
<b>olej do smażenia</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Popping to ekspandowane nasiona amarantusa, świetnie nadają się do panierowania.

Schab umyć, osuszyć, pokroić w plastry, rozbić na cienkie kotlety.  
Każdy kotlet oprószyć solą i pieprzem z obu stron.  
Panierować w mące, jajku i bułce wymieszanej z amarantusem.  
Smażyć na rozgrzanym oleju na rumiano.  
Podawać z ziemniakami i dowolną surówką.