

Schabowe z kolorowym nadzieniem



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kotlety schabowe	2 szt
cukinia żółta	1/2 szt (mała)
pomidory	2 szt
pieczarki	2 szt
por	1 szt (mały)
czosnek	1 ząbek
masło	1 łyżeczka
jajko	1 szt
mąka pszenna	2 łyżki
bułka tarta	
pieprz	do smaku
sos sojowy	do smaku
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Pieczarki i cukinię umyć, pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, pokroić. Na rozgrzanym maśle podsmażyć pokrojonego w krążki pora. Dodać pieczarki z cukinią, wlać łyżkę wody i dusić przez kilka minut.
- KROK 2 Następnie wsypać pomidory, doprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym.
- KROK 3 Ostudzić, wymieszać z bułką tartą.

- KROK 4 Kotlety umyć, osuszyć, zbić tłuczkiem przez folię spożywczą na cienkie płyty. Natrzeć zmiądzonym czosnkiem, oprószyć solą i pieprzem.
- KROK 5 Na mięsie ułożyć porcję zimnego farszu.
- KROK 6 Mięso złożyć na pół, brzegi zbić tłuczkiem. Po wierzchu oprószyć kolorowym pieprzem.
- KROK 7 Panierować w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor.