

## schabowe zwijańce z marchewką i porem w sosie z jabłkiem



### WYATTEARP



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>schab bez kości</b>	4 kotlety
<b>por</b>	1 sztuka
<b>marchew</b>	1 sztuka
<b>jabłka</b>	1 duże
<b>majeranek</b>	do smaku
<b>sól i pieprz</b>	wg uznania
<b>mąka</b>	2 łyżki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

#### Kroki postępowania

- KROK 1      mięso myjemy kroimy jak na kotlety i oprószamy solą i pieprzem kolorowym
- KROK 2      marchew kroimy w słupki, porę w krążki i kładziemy na mięsie, zwijamy jak na zrazy ( ja spinam wykałaczką )
- KROK 3      podsmażamy na złoty kolor na patelni z dodatkiem resztki pora, podlewamy wodą i dusimy do miękkości.
- KROK 4      z wywaru w której gotowały się zwijańce robimy sos:  
mąkę rozpuszczamy w małej ilości wody dodajemy do wywaru zagotowujemy ,jabłko obieramy i kroimy na ósemki dodajemy do sosu ,całość doprawiamy solą i pieprzem oraz majerankiem, ja podaję zwijańce z kaszą gryczaną