

Schabowy w kształcie motyla z pieczonymi ziemniakami



HALINA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki na kotlety schabowe

schab bez kości	1 kg
sól	3-4 szczypty
pieprz czarny mielony	3-4 szczypty
papryka ostra mielona	3-4 szczypty
czosnek granulowany	4 szczypty

Panierka

jajka	4 sztuki
tarta bułka	1 szklanka
mąka pszenna	pół szklanki
olej do smażenia	100 ml

Składniki na sałatkę

cukinia	1 sztuka
truskawki świeże	20 dag
sałata kędzierzawa	1 sztuka
sos sałatkowy francuski Prymat	1 sztuka
marchewka	3-4 sztuki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyć , osuszyć ręcznikiem papierowym. Mięso pokroić na kawałki o grubości ok 4 cm .
Każdy kawałek przekroić na połowę lecz nie do końca , tak , żeby powstał z mięsa motyl .
Następnie przez folię spożywczą , tłuczkiem rozbić mięso . Oprószyć z obu stron solą , pieprzem,
papryką oraz czosnkiem . Odstawić do lodówki na 4 godziny. Następnie zrobić panierkę , bułka
powinna być własnej roboty . Bułkę tartą wymieszać z mąką . Jajka wbić do naczynia , roztrzepać
widelcem . Olej wlać na patelnię rozgrzać . Kotlety panierować dwu krotnie i smażyć po ok 15
minut z każdej strony. Ziemniaki obrać , obgotować ok 12 minut w wodzie posolonej do smaku .
Odcedzić . Ułożyć na brytfannie posmarowanej olejem i posmarować olejem każdego ziemniaka .
Upiec w piekarniku 20 minut lub więcej w zależności od wielkości ziemniaków. Sałatę umyć
osuszyć. Cukinię umytą pokroić na plasterki pół cm , upiec na patelni skropionej olejem.
Marchewkę obrać pokroić w paseczki , obgotować ok 10 minut .Osuszyć , upiec na patelni
skropionej olejem. Truskawki umyć , pokroić na ćwiartki lub ósemki . Sos przygotować wg przepisu
na opakowaniu . Sałatkę porwać na mniejsze kawałki palcami .Marchewkę skrócić w ruloniki.
Połączyć składniki sałatki , skropić sosem. Podać z kotлетem a kształcie motyla oraz pieczonymi
ziemniakami . Na deser polecam koktajl z truskawek i kiwi - dwu kolorowy .