KAPUSTA Z ZIOŁOWYMI KOTLETAMI

BEATA77

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

młode marchewki	4 szt
cebula	2 szt
pół pęczka koperku	
pół pęczka dymki	
sok z połowy cytryny	
kminek	1 łyżeczka
Pieprz czarny ziarnisty Prymat	2-3 ziarna
sól, pieprz	do smaku
schab bez kości	80 dag
pół pęczka tymianku	
pół pęczka natki	
rozmaryn	2 gałązki
olej do smażenia	
sól, pieprz	do smaku
kapusta	1 młoda

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kapustę poszatkować. Marchewki i cebule obrać, umyć. Marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebule pokroić w półplasterki. Warzywa włożyć do garnka, podlać małą ilością wody. Dodać kilka ziaren pieprzu, kminek i dusić, aż kapusta będzie miękka. Doprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem, posypać koperkiem. Mięso lekko rozbić tłuczkiem. Natrzeć solą i pieprzem, obtoczyć w ziołach. Usmażyć na rumiano na oleju. Kapustę wyłożyć na półmisek, a na niej umieścić kotlety.