

Kotlety schabowe z ziarnami słonecznika



HALINA17



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

schab bez kości	60 dag
ziarno słonecznika	4 łyżki
Przyprawa do wieprzowiny klasyczna Prymat	1 łyżeczka
ser żółty	4 plastry
jajko	1 sztuka
mąka do panierowania	
pieprz do smaku	
sól do smaku	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso opłukać , osuszyć . Podzielić na cztery kotlety . Mięso przez folię zbić z obu stron tłuczkiem do mięsa.Oprószyć kotlety z obu stron przyprawą do mięsa. Przykryć folią i odstawić do lodówki na co najmniej 3 godziny.Następnie kotlety oprószyć solą i pieprzem do smaku. Panierować w mące , roztrzepanym widelcem jajku oraz bułce tartej . Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron . Następnie na każdy kotlet położyć plaster sera żółtego, posypać ziarnem słonecznika . Wstawić do piekarnika na ok 10-15 minut do rozpuszczenia się sera lub do mikrofalówki.