

Schabowe roladki Eli



ELI_555



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kotlety schabowe	8 sztuk
olej roślinny	5 łyżek
sos sojowy	4 łyżki
Grill przyprawa ziołowa Prymat	2 łyżki
papryczka z zalewy Tao Tao	1 sztuka
kostka mięsna	1 sztuka
sól	do smaku
Czosnek suszony Prymat	1 łyżeczka
Papryka słodka mielona Prymat	1 łyżka
podgrzybki	20 dkg
sok z cytryny	1/2 sztuki
olej do smażenia	2 łyżki
cebula	1 sztuka
kapusta biała	40 dkg
smalec	2 (do kapusty)
sos sojowy grzybowy	1 łyżka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety rozbić tłuczkiem na cienkie płyty. Składniki marynaty włożyć do słoika, zakręcić i potrząsać energicznie, aż zrobi się emulsja. Kotlety zalać marynatą, tak żeby całe mięso było nią pokryte i włożyć do lodówki na kilka godzin (najlepiej na całą noc). Cebulę posiekać i 2/3 (1/3 zostawić do grzybów) zeszklić na gorącym smalcu. Dodać kapustę, kostkę mięsną, podlać odrobiną wody i dusić na małym ogniu, aż kapusta będzie miękka. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić resztę cebuli, zamrożone grzyby (nie rozmrażać) i smażyć aż sok odparuje. Grzyby dodać do miękkiej kapusty, wymieszać, doprawić do smaku pieprzem, solą i ostudzić. Kotlety wyjąć z marynaty, na każdym rozłożyć kapustę z grzybami, zwinąć ciasno i spiąć wykałaczkami. Piec na grillu około 30-35 minut. Smacznego!