

roladki shabowe



A_GUCHA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

ser żółty	4 plastry
koncentrat pomidorowy	4 łyżeczki
sól, pieprz, przyprawa do mięs	
jajko	1 szt
bułka tarta	
sezam	
schab	4 (środkowy)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

schab rozbić cienko jak na kotlety, z jednej strony posypać solą i pieprzem, z drugiej przyprawą do mięsa, stronę z przyprawą posmarować też koncentratem pomidorowym, wyłożyć plaster sera złożony na pół. zawinąć roladkę, spiąć wykałaczkami. przygotowane roladki można odstawić na chwilę do lodówki, żeby mięso lepiej przeszło przyprawami. roladki moczyć w jajku i bułce tartej wymieszanej z ziarnem sezamu. smażyć pod przykryciem około 15 minut często przekręcając.