

Schabowe w pestkach słonecznika



2MILUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

schab bez kości	4-5 plastrów
jajko	2 sztuki
mąka pszenna	15 dag
mleko 3,2%	150 ml
Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat	do smaku
Pieprz kolorowy ziarnisty Prymat	do smaku
Przyprawa do kurczaka złocista skórka Prymat	do smaku
słonecznik łuskany	30 dag
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso myjemy osuszamy papierowym ręcznikiem. Wkładamy do foliowego woreczka i rozbijamy tłuczkiem, oprószamy przyprawą do smaku. Odstawiamy na 10 minut aby mięso naszło przyprawą.
- KROK 2 Z jajek, mleka i mąki robimy ciasto naleśnikowe, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
- KROK 3 Pestki słonecznika wysypujemy na płaski talerz. Kotlety panierujemy w cieście a następnie w pestkach smażymy wolno na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Podajemy z bukietem ulubionych surówek.