

Schab mexicana na cebulce



MONIKAT83



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kotlety schabowe	2 sztuki
warzywa mrożone	8 łyżek- mieszanka meksykańska
cebula	1 duża sztuka
ketchup łagodny	2 łyżki
olej	2 łyżki
sól do smaku	
Pieprz czarny mielony Prymat	do smaku
Zioła prowansalskie suszone Prymat	1/2 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** W garnku zagotować wodę. Położyć na nim durszlak i wrzucić mrożonkę, przykryć pokrywką i gotować na parze około 10 minut (opcja dla osób nie mających urządzenia do gotowania na parze). Zdjąć i ostudzić.
- KROK 2** Dodać ketchup i wymieszać
- KROK 3** Mięso umyć, osuszyć i rozbić tłuczkiem. Oprószyć przyprawami i rozłożyć farsz. Zwinąć w roladkę i zabezpieczyć wykałaczkami.
- KROK 4** Cebulę obrać i pokroić w średniej wielkości kostkę. Olej rozgrzać. Cebulę wstępnie zeszklić i przełożyć mięso. Smażyć z obu stron, stale mieszając aby mięso i cebula się nie przypaliły. Przed podaniem wyjąć wykałaczki. Smacznego!