

## Schabowy w kształcie motyla z pieczonymi ziemniakami



### HALINA17



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Składniki na kotlety schabowe

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| <b>schab bez kości</b>              | 1 kg         |
| <b>sól</b>                          | 3-4 szczypty |
| <b>Pieprz czarny mielony Prymat</b> | 3-4 szczypty |
| <b>Papryka ostra mielona Prymat</b> | 3-4 szczypty |
| <b>Czosnek suszony Prymat</b>       | 4 szczypty   |

#### Panierka

|                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| <b>jajko</b>                        | 4 sztuki     |
| <b>Bułka tarta klasyczna Prymat</b> | 1 szklanka   |
| <b>mąka pszenna</b>                 | pół szklanki |
| <b>olej do smażenia</b>             | 100 ml       |

#### Składniki na sałatkę

|   |            |
|---|------------|
| <b>cukinia</b>                                    | 1 sztuka   |
| <b>truskawki świeże</b>                           | 20 dag     |
| <b>sałata kędzierzawa</b>                         | 1 sztuka   |
| <b>Sos sałatkowy francuski vinaigrette Prymat</b> | 1 sztuka   |
| <b>marchewka</b>                                  | 3-4 sztuki |

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso umyć , osuszyć ręcznikiem papierowym. Mięso pokroić na kawałki o grubości ok 4 cm .  
Każdy kawałek przekroić na połowę lecz nie do końca , tak , żeby powstał z mięsa motyl .  
Następnie przez folię spożywczą , tłuczkiem rozbić mięso . Oprószyć z obu stron solą , pieprzem,  
papryką oraz czosnkiem . Odstawić do lodówki na 4 godziny. Następnie zrobić panierkę , bułka  
powinna być własnej roboty . Bułkę tartą wymieszać z mąką . Jajka wbić do naczynia , roztrzepać  
widelcem . Olej wlać na patelnię rozgrzać . Kotlety panierować dwu krotnie i smażyć po ok 15  
minut z każdej strony. Ziemniaki obrać , obgotować ok 12 minut w wodzie posolonej do smaku .  
Odcedzić . Ułożyć na brytfannie posmarowanej olejem i posmarować olejem każdego ziemniaka .  
Upiec w piekarniku 20 minut lub więcej w zależności od wielkości ziemniaków. Sałatę umyć  
osuszyć. Cukinię umytą pokroić na plasterki pół cm , upiec na patelni skropionej olejem.  
Marchewkę obrać pokroić w paseczki , obgotować ok 10 minut .Osuszyć , upiec na patelni  
skropionej olejem. Truskawki umyć , pokroić na ćwiartki lub ósemki . Sos przygotować wg przepisu  
na opakowaniu . Sałatkę porwać na mniejsze kawałki palcami .Marchewkę skrócić w ruloniki.  
Połączyć składniki sałatki , skropić sosem. Podać z kotлетem a kształcie motyla oraz pieczonymi  
ziemniakami . Na deser polecam koktajl z truskawek i kiwi - dwu kolorowy .