

Pyszne schabowe medaliony z musztardą



ILONAALBERTOS



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

schab	1-1,5 kg
ziarna słonecznika	10-15 dag
musztarda	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ziarna słonecznika zemleć, przełożyć do miseczki, dodać musztardę, sól, pieprz i słodką paprykę, wszystko dokładnie wymieszać. Mięso opłukać i osuszyć, pozbawić wszystkich błon, rozbić tłuczkiem, delikatnie obsmażyć na oleju z obu stron przez około 3 minuty. Tak przygotowane medaliony ułożyć na brytfannie wyłożonej folią aluminiową, posmarować masą musztardową i piec w piekarniku nagrzanym do 250 stopni przez 6- 8 minut. Podawać gorące.