



Kotlet w panierce z amarantusa

Autor: najlepszewkuchni.pl

Kotlet w panierce z amarantusa jest smacznym i zdrowym daniem. Panierka pasuje do każdego rodzaju kotleta. Amarantus zawiera duże ilości żelaza i pod tym kątem nie ma sobie równych. Jest cennym źródłem białka. Wyróżnia go drobna frakcja skrobi. Zawiera witaminy z grupy B oraz antyoksydanty.

Przygotowanie

Krok 1

Cielęcinę myjemy, suszymy, kroimy i rozbijamy tłuczkiem. Następnie dodajemy przyprawy i czekamy, aż mięso nimi przesiąknie.

Krok 2

Przygotowujemy 2 miski. W jednej z nich roztrzepujemy widelcem jajko, a w drugiej dokładnie mieszamy amarantus z mąką.

Krok 3

Kotlety obtaczamy w jajku i amarantusie. Po wymieszaniu smażymy na rozgrzanym maśle.

Krok 4

Po usmażeniu nadmiar tłuszczu odsączamy np. na serwetce.

Wskazówki

Danie można podać z ziemniakami i zielonym groszkiem.

Danie: **Obiad,**

Osób: **6**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 1 kg cielęciny
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 jajko
- 1 szklanka amarantusa ekspandowanego
- 4 łyżki mąki
- 100 g masła