



Kotlety schabowe z pomidorami i włoską kapustą

Autor: Śnieżynka

Danie: **Obiad,**

Osób: **3**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Kapustę włoską pokroić w kostkę i blanszować w osolonej wodzie, osączyć.

Krok 2

Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, usunąć nasiona, pokroić w kostkę.

Krok 3

Na rozgrzanym maśle zeszklić posiekaną cebulę i ½ ząbka czosnku, wsypać kapustę, podsmażyć. Dodać pomidory, doprowadzić do smaku pieprzem i sosem sojowym, wymieszać.

Krok 4

Umyte mięso osuszyć papierowym ręcznikiem, zbić tłuczkiem przez folię na cienkie płaty, natrzeć zmiażdżonym czosnkiem, oprószyć solą i pieprzem, posmarować musztardą, ułożyć farsz. Mięso złożyć na pół i spiąć wykałaczkami. Panierować w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej. Smażyć na złoty kolor z obu stron na rozgrzanym oleju.

Wskazówki

Przed podaniem z mięsa usunąć wykałaczki.

Lista składników

3 kotlety schabowe

3 łyżeczki musztardy

¼ kapusty włoskiej

2 pomidory

½ cebuli

1 ząbek czosnku

1 łyżka masła łaciate

Sól

Pieprz

1 jajko

2-3 łyżki mąki pszennej

Bułka tarta

Olej

Sos sojowy