



Schabowy z baleronom i mieszanką warzywną

Autor: Śnieżynka

Warzywa blanszować w osolonej wodzie, osączyć, ostudzić. Umyte mięso osuszyć, zbić tłuczkiem przez folię na bardzo cienkie płaty. Natrzeć zmiążdżonym czosnkiem, oprószyć solą i pieprzem, posmarować tartym chrzanem. Na mięso ułożyć po 2 plasterki baleronu i warzywa, złożyć na pół, spiąć wykałaczkami. Obtaczać w mące, zanurzyć w roztrzepanym jajku i dociskając obtoczyć w pokruszonych płatkach. Rumienić z obu stron na rozgrzanej oliwie.

Przygotowanie

Krok 1

Warzywa blanszować w osolonej wodzie, osączyć, ostudzić.

Krok 2

Umyte mięso osuszyć, zbić tłuczkiem przez folię na bardzo cienkie płaty. Natrzeć zmiążdżonym czosnkiem, oprószyć solą i pieprzem, posmarować tartym chrzanem.

Krok 3

Na mięso ułożyć po 2 plasterki baleronu i warzywa, złożyć na pół, spiąć wykałaczkami. Obtaczać w mące, zanurzyć w roztrzepanym jajku i dociskając obtoczyć w pokruszonych płatkach. Rumienić z obu stron na rozgrzanej oliwie.

Danie: **Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 2 kotlety schabowe
- ½ ząbka czosnku
- 2 łyżeczki tartego chrzanu
- 4 plasterki baleronu
- 10 dag mieszanki warzywnej
- Sól
- Pieprz
- 1 jajko
- Mąka
- Płatki kukurydziane
- Oliwa