Roladki schabowe z serem i sałatką

50 min. 4 os.

500 kcal/ os. ok. 5.50 zł/ os.

Składniki

- schab wieprzowy bez kości - 600 g
- bułka tarta - 8 łyżek
- musztarda - 1 łyżeczka
- ząbek czosnku - 1 szt.
- ser camembert - 1 szt.
- jajko - 1 szt.
- ser rolada ustrzycka (lub oscypek) - 150 g
- masło - 2 łyżki
- posiekana natka pietruszki - 1 łyżka
- ziemniaki - 800 g
- ugotowany burak - 2 szt.
- szpinak świeży - 1 opak.
- miód - 1 łyżka
- olej - 1/2 szkl.
- pestki dyni - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Schab umyj i osusz. Rozbij na cienkie plastry. Obsyp solą i pieprzem.

Masło utrzyj z drobno posiekanym czosnkiem, natką pietruszki i wymieszaj na jednolitą masę z serem startym na tarce o grubych oczkach. Rozbite kotlety posmaruj nadzieniem, pozostawiając brzeg mięsa nieposmarowany. Zawiń roladki i zepnij wykałaczkami.

Jajko roztrzep w głębokim talerzu. Opanieruj roladki w jajku, a następnie w bułce tartej. Obsmaż w połowie rozgrzanego oleju z każdej strony na złoty kolor (ok. 10 minut). Następnie wstaw do piekarnika rozgrzanego do 190 stopni i piecz 30 minut.

Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie. Szpinak dobrze umyj. Buraki pokrój w cienkie plastry, ser w cząstki. Ułóż warstwami szpinak i buraki. Na wierzchu połóż pokrojony ser. Z pozostałego oleju, musztardy i miodu przygotuj sos do sałatki. Zalej nim sałatkę bezpośrednio przed podaniem i posyp podprażonymi pestkami dyni. Roladki ułóż na talerzu obok ziemniaków i sałatki. Smacznego!