



Kotleciki ze schabu z sosem musztardowo-kaparowym



70 min.



4 os.



500 kcal/ os.



ok. 6.10 zł/ os.

Składniki

- schab wieprzowy bez kości - 600 g
- marchewka - 2 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 3 łyżki
- bulion z kostki - 1 szkl.
- gęsta śmietana - 1/2 szkl.
- kopytka (gotowe) - 800 g
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- kapary - 3 łyżki
- wino białe wytrawne - 1/2 szkl.
- musztarda ziarnista - 2 łyżki
- posiekany koperek - 1 łyżka
- kapusta pekińska - 1/2 szt.
- cebula - 1 szt.
- ząbek czosnku - 1 szt.
- masło - 2 łyżki
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Każdy kotlet delikatnie rozbij. Przypraw solą i pieprzem.

Na patelni rozgrzej 1 łyżkę oliwy i podsmaż na niej kotlety z obu stron na złoty kolor. Dolej wino i podsmażaj, aż się zredukuje. Następnie zalej kotlety bulionem i duś pod przykryciem ok. 40 minut.

Do mięsa z sosem dodaj kapary, masło, śmietanę i musztardę. Sos z mięsem gotuj, aż zgęstnieje (ok. 5 minut). Dopraw do smaku solą i pieprzem.

Kopytka podsmaż na łyżce masła. Kapustę pekińską i cebulę pokrój. Marchewkę zetrzyj na grubej tarce. Jogurt wymieszaj z czosnkiem przeciśniętym przez praskę, dopraw do smaku solą i pieprzem. Sos wymieszaj z pokrojonymi warzywami. Kotlety podawaj polane sosem z kopytkami posypanymi koperkiem i z sałatką obok. Smacznego!

