



Sposób przygotowania

Karkówkę dzielimy na plastry i rozbijamy na dość cienkie kotlety. Każdy kotlet solimy i wrzucamy do miski. Wsypujemy przyprawę do mięs i zioła i dokładnie obtaczamy w nich mięso. Odstawiamy na 15 minut do lodówki. W tym czasie białka ubijamy na sztywną pianę z dodatkiem sody. Każdy plaster mięsa zanurzamy w pianie. Następnie smażymy na rozgrzanym oleju po około 4 minuty z każdej strony.

Ziołowe kotlety z karkówki w białkach



Składniki

- 3/4 kg karkówki wieprzowej bez kości
- białka z 4 jaj
- 1 łyżeczka oregano suszonego
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka przyprawy do mięsa
- sól
- szczypta sody oczyszczonej
- olej do smażenia