



Kotleciki z sosem i warzywami



30 min.



4 os.



520 kcal/os.



ok. 5.10 zł/os.

Składniki

- schab wieprzowy bez kości extra - 4 szt.
- młode ziemniaki - 1 kg
- mrożone warzywa - 1 opak.
- mieszanka warzywna - 1 puszka
- musztarda - 3 łyżki
- słodka śmietanka (30%) - 1/2 szklanki
- olej - 6 łyżek
- koperek - 1/2 pęczka
- czosnek - 2 ząbki
- woda - 1 szklanka
- masło - 50 g
- pestki dyni - 1 opak.
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Schab umyj, osusz ręcznikiem kuchennym i lekko rozbij. Posyp z obu stron solą i pieprzem.

Na głębokiej patelni rozgrzej olej i obsmażaj schab przez ok. 2 minuty z każdej strony. Odstaw do przestygnięcia.

Na tej samej patelni lekko podsmaż drobno posiekany ząbek czosnku, zalej go wodą i zagotuj. Dodaj śmietankę, musztardę oraz drobno posiekany koperek. Całość gotuj przez 2 minuty, a następnie dodaj wcześniej usmażony schab i chwilę kontynuuj gotowanie.

Ziemniaki obierz i ugotuj w osolonej wodzie. Na patelni rozgrzej masło i lekko podsmaż drobno posiekany ząbek czosnku. Dodaj warzywa mrożone i warzywa z puszki. Dodaj sól i pieprz do smaku. Posyp pestkami dyni. Schab wyłóż na talerz, polej sosem. Obok umieść ziemniaki oraz warzywa. Smacznego!