



Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Oprósz solą, pieprzem oraz drobno posiekanym tymiankiem. Odstaw na 30 minut.

Nektarynki pozbawione pestek pokrój w ćwiartki i włóż do małego rondla. Dodaj ocet winny i podgrzewaj przez kilka minut, aż nektarynki puszczą sok, ale nie rozpadną się. Dodaj starty imbir, cukier i delikatnie mieszając, podgrzewaj, aż cukier się rozpuści.

Na patelni rozgrzej tłuszcz do smażenia. Smaż kotlety po kilka minut z każdej strony. W tym czasie ugotuj kaszę według przepisu na opakowaniu.

Na głębokiej patelni rozpuść masło i lekko podsmaż drobno posiekany czosnek. Dodaj warzywa i podsmażaj do momentu, aż będą miękkie. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Kotlety polane sosem ułóż na talerzu obok kaszy gryczanej i warzyw. Smacznego!

Wieprzowe kotlety z chutneyem i kaszą gryczaną



90 min.



4 os.



620 kcal/ os.



ok. 5.90 zł/os.

Składniki

- szynka wieprzowa bez kości - 750 g
- tymianek - 1/2 łyżeczki
- biały ocet winny - 4 łyżki
- nektarynki - 8 szt.
- kasza gryczana - 300 g
- mrożone warzywa - 1 opak.
- sok z cytryny - 1/4 szklanki
- cukier brązowy - 1/3 szklanki
- świeży imbir - 2 łyżeczki
- masło - 3 łyżki
- czosnek - 2 ząbki
- tłuszcz do smażenia - 4 łyżki
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki