



Kanapki ze schabem i konfiturą



35 min.



4 os.



540 kcal/os.



ok. 5.30 zł/os.

Składniki

- schab bez kości extra – 4 kotlety o grubości 2 cm (ok. 600 g)
- marchew - 2 szt.
- konfitura z truskawek i rabarbaru
- musztarda - 4 łyżki
- korniszony - 1 słoik
- jogurt naturalny - 3 łyżki
- sałata lodowa - 1/2 szt.
- oliwa z oliwek - 4 łyżki
- kromki ulubionego chleba – 8 szt.
- posiekana natka pietruszki - 2 łyżki
- cukier - 1/4
- łyżki sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki
- pergamin

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Lekko rozbij tłuczkiem. Oprósz solą i pieprzem.

Sałatę lodową porwij na drobne kawałki. Marchew zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Korniszony pokrój w drobne paski. Dodaj 2 łyżki oliwy, jogurt i pietruszkę. Wsyp 1/2 łyżeczki soli i odrobinę pieprzu. Wymieszaj. W razie konieczności dodaj cukier.

Kotlety smaż na dobrze rozgrzanej patelni po 5-7 minut z każdej strony. Przełóż na pergamin, aby odsączyć je z tłuszczu. Następnie pokrój w ukośne paski o grubości ok. 0,5 cm.

4 kromki chleba posmaruj konfiturą, a pozostałe 4 musztardą. Na kromkach posmarowanych konfiturą ułóż pokrojone kotlety, następnie wcześniej przygotowaną sałatkę i przykryj pozostałymi kromkami. Kanapki podawaj od razu po przygotowaniu. Smacznego!