

# Szybkie sposoby na kotlety jagnięce

Łatwe i szybkie w przygotowaniu kotlety jagnięce to smaczny posiłek, który łatwo podzielić na porcje. Wyśmienity, niewielki kawałek mięsa doskonale łączy się z różnymi smakami.

## 3 zasady smażenia kotletów jagnięcych

**1) Rozgrzać patelnię lub grill.** Rozgrzać grill domowy, ogrodowy, patelnię zwykłą lub do grillowania, aby były gorące przed włożeniem kotletów. Posmarować kotlety delikatnie oliwą z oliwek lub olejem roślinnym i doprawić według uznania.

**2) Przewrócić tylko raz.** Smażyć kotlety z jednej strony, aż na wierzchu pojawią się pierwsze ślady wilgoci. Przewrócić na drugą stronę i smażyć 2–3 minuty lub według uznania. Przewrócić tylko raz, aby mięso było kruche.

**3) Odstawić, aby odpoczęły.** Podobnie jak inne rodzaje mięsa, kotlety jagnięce powinny przed podaniem przez chwilę odpocząć. Aby były kruche, trzeba je zestawić z ognia, przełożyć na talerz, przykryć luźno folią aluminiową i odstawić na 5 minut.

## Kotlety po indyjsku

Wymieszać trochę naturalnego jogurtu z odrobiną wyciśniętego czosnku, drobno startego imbiru, szczyptą mielonego kminu rzymskiego i szczyptą mielonej kurkumy albo wymieszać trochę jogurtu z łyżką tajskiej pasty curry. Posmarować kotlety, omijając kość, i pozostawić do zamarynowania. Smażyć na gorącej nieprzywierającej patelni na dość dużym ogniu 2–3 minuty z każdej strony. Powinny być lekko różowe w środku. Najbardziej podawać z ryżem ugotowanym na parze oraz sałatką z pomidora, ogórka i mięty.

## **Kotlety po azjatycku**

Rozgrzać dość mocno patelnię zwykłą lub do grillowania. Posmarować kotlety oliwą i smażyć 2–3 minuty z każdej strony, aż będą przyrumienione i miękkie. Podawać polane sosem satay z sałata lodową, cząstkami pomidora, plasterkami ogórka i gotowanym na parze ryżem lub młodymi ziemniakami.

## **Kotlety po grecku**

Zamarynować kotlety w soku z cytryny i oliwie z oliwek, z dodatkiem wyciśniętego czosnku i suszonego lub posiekanego świeżego oregano. Smażyć na gorącej nieprzywierającej patelni na dość dużym ogniu 2–3 minuty z każdej strony, aż będą lekko różowe w środku. Podawać z sałatką z młodego szpinaku, połówek pomidorków

koktajlowych, cienko pokrojonej czerwonej cebuli i białej fasoli z puszki z dodatkiem oliwy z oliwek.

## **Kotlety panierowane**

Nasypać na osobne talerze trochę mąki i bułki tartej. Roztrzepać jajko w płytkiej misce. Obtoczyć kotlety w mące, strzepać jej nadmiar. Obtoczyć w jajku, omijając kość, a następnie w bułce (można je ułożyć na talerzu w pojedynczej warstwie i wstawić do lodówki na 15 minut, a nawet na kilka godzin, aby bułka lepiej przywarła do mięsa). Rozgrzać około 1 cm oleju na patelni na średnim ogniu. Smażyć kotlety 2–3 minuty z każdej strony, aż panierka się przyrumieni, a mięso będzie lekko różowe w środku. Podawać z ziemniaczanym purée, gotowaną na parze fasolką szparagową i marchewką oraz łyżką sosu pomidorowego chutney.

## **Kotlety europejskie**

Rozgrzać dość mocno patelnię zwykłą lub do grillowania. Posmarować kotlety oliwą i smażyć 2–3 minuty z każdej strony, aż będą przyrumienione i miękkie. Odstawić na 5 minut.

Posmarować galaretką z czerwonej porzeczki i podawać z gotowaną na parze marchewką z dodatkiem masła oraz purée z ziemniaków, zielonego groszku i posiekanej świeżej mięty.

## **Kotlety orientalne 1**

Rozgrzać dość mocno patelnię. Posmarować kotlety oliwą z oliwek i smażyć 2–3 minuty z każdej strony, aż będą przyrumienione i miękkie. Podawać z czubatą łyżką hummusu, buraczkami marynowanymi ze słoika, fetą i młodym szpinakiem z dressingiem z soku z cytryny i oliwy z oliwek oraz z podgrzany chlebkiem pitta.

## **Kotlety orientalne 2**

Rozgrzać dość mocno patelnię zwykłą lub do grillowania. Posmarować kotlety oliwą z dodatkiem wyciśniętego ząbka czosnku. Smażyć 2–3 minuty z każdej strony, aż będą przyrumienione i miękkie. Podawać z sałatką z cieciorki i rodzynek: moczyć 10 minut 2 łyżki koryntek w łyżce soku z cytryny, wymieszać z 2 łyżeczkami oliwy, startą marchewką, 2 cienko pokrojonymi dymkami, szklanką cieciorki z puszki i 4 łyżkami posiekanej natki pietruszki.