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 rozmaitymi 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 sałatą 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 podgrzanym 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.

Fot. Adobe Stock