Duszone kotlety schabowe

Tak przyrządzone mięso jest delikatne i dosłownie rozpływa się w ustach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżeczka suszonej szałwii
1 łyżeczka suszonego rozmarynu, pokruszonego
1 ząbek czosnku, posiekany
1/2 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu
4 kotlety schabowe bez kostki
1 łyżka masła
1 łyżka oliwy z oliwek
3/4 szklanki białego wytrawnego wina
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać szałwię z rozmarynem, czosnkiem, solą i pieprzem.

Natrzeć kotlety tą mieszanką. Rozgrzać na patelni masło i oliwę. Obrumienić kotlety z obu stron. Zdjąć z patelni.

2) Wlać na patelnię 1/2 szklanki wina, zagotować. Włożyć kotlety i gotować 8–10 minut, aż z mięsa po nakłuciu będzie wypływać przezroczysty sok. Przełożyć kotlety na półmisek.

3) Wlać na patelnię resztę wina. Zeskrobać to, co przywarło do dna patelni. Gotować, aż sos mocno odparuje. Polać nim kotlety, posypać natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kotlet zawiera: 232 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 79 mg cholesterolu, 383 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 24 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock