Eskalopki cielęce z szałwią i cytryną

Eskalopki nie powinny być grubsze niż 0,5 cm ponieważ szybciej się wówczas usmażą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1/2 małej cebuli, posiekanej
1 cukinia, pokrojona w kostkę
1 ząbek czosnku, wyciśnięty
250 g pomidorków koktajlowych cherry, przekrojonych na pół
90 g młodego szpinaku
2 eskalopki cielęce (150 g każdy), przekrojone na pół
4 duże listki świeżej szałwii, pokrojone w paseczki
2 łyżki soku z cytryny
chrupiące pieczywo, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać połowę oliwy na nieprzywierającej patelni na średnim ogniu. Wrzucić cebulę i smażyć 3–4 minuty. Dodać cukinię i czosnek. Smażyć również 3–4 minuty, często mieszając, aż cukinia będzie miękka.

2) Dodać pomidory i szpinak. Smażyć 5 minut, często mieszając. Gdy pomidory zmiękną, a szpinak zwiotczeje, przyprawić je solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem, a następnie przełożyć na talerz i odstawić w ciepłe miejsce.

3) Wytrzeć patelnię i rozgrzać resztę oliwy na dużym ogniu. Włożyć plastry cielęciny. Smażyć minutę z każdej strony, aż się przyrumienią. Przełożyć na talerz.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 280 kcal, 37 g białka, 12 g tłuszczów (2 g tłuszczów nasyconych), 5 g węglowodanów (5 g cukrów), 4 g błonnika, 99 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock