

# Kotlety cielęce po francusku

Pożywne kotlety cielęce to dobry pomysł na świąteczny stół. W naszej propozycji do potrawy dodajemy wywar drobiowy i parmezan.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

2 kotlety cielęce grubości 2,5 cm  
1/2 łyżeczki soli  
szczypta pieprzu  
1 łyżka oleju  
1/2 dużej cebuli, posiekanej  
2 łyżki masła  
1/4 szklanki wywaru drobiowego  
1/3 szklanki bułki tartej  
2 łyżki parmezanu, tartego

## PRZYGOTOWANIE:

1) Oprószyć kotlety solą i pieprzem. Wlać olej na patelnię,

wrzucić kotlety i przyrumienić z obu stron. Nałożyć cebulę do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Dodać 1 łyżkę masła. Ułożyć kotlety na wierzchu i skropić wywarem.

2) Rozpuścić pozostałe masło, wymieszać z bułką tartą i parmezanem. Polać kotlety.

3) Piec 30–35 minut w temperaturze 180°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera 469 kcal, 31 g tłuszczów (w tym 13 g NKT), 144 mg cholesterolu, 1146 mg sodu, 17 g węglowodanów, 1 g błonnika, 31 g białka