

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