

# Kotlety cielęce w panierce z musztardy i szałwii

Kotlety cielęce każdemu będą smakować. Piecze się je w panierce z musztardy i szałwii, dzięki czemu nabierają ciekawego smaku.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

4 kotlety cielęce (po 170 g każdy)  
1/2 łyżeczki pieprzu  
1/4 łyżeczki soli  
1 bułka, pokruszona  
3 łyżki musztardy grubo ziarnistej  
2 łyżki świeżej szałwii, posiekanej  
2 ząbki czosnku, posiekane

## PRZYGOTOWANIE:

1) Oprószyć kotlety pieprzem i solą. Włożyć pokruszoną bułkę

do miski. Wymieszać musztardę z szałwią i czosnkiem. Posmarować kotlety z jednej strony i panierować je w bułce.

2) Ułożyć kotlety w brytfannie, panierowaną stroną do góry. Piec 30 minut w temperaturze 230°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 kotlet zawiera: 98 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 27 mg cholesterolu, 457 mg sodu, 8 g węglowodanów, 1 g błonnika, 8 g białka

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*