

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