Kotlety schabowe z jabłkami

Apetyczny aromat kotletów schabowych z jabłkami sprawia, że domowników nie trzeba wołać do stołu. Przyrumienione na patelni kotlety piecze się z plasterkami jabłek, rodzynkami, cynamonem, goździkami i brązowym cukrem, a następnie podaje z sosem owocowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

6 kotletów schabowych
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka oleju
2 jabłka, obrane i pokrojone w kostkę
40 g rodzynek
4 łyżki brązowego cukru
1/4–1/2 łyżeczki cynamonu
1/8 łyżeczki mielonych goździków
1 łyżka soku z cytryny
1/4 szklanki soku jabłkowego
1/4 szklanki soku pomarańczowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Posolić kolety. Obrumienić na rozgrzanym oleju na patelni. Odstawić. Włożyć do nasmarowanego naczynia żaroodpornego jabłka i rodzynki. Wymieszać 2 łyżki brązowego cukru z cynamonem i goździkami. Posypać jabłka. Skropić sokiem z cytryny. Ułożyć na wierzchu kotlety.

2) Piec bez przykrycia 40–45 minut w temperaturze 160°C, aż z kotletów po nakłuciu będzie wypływać przezroczysty sok.

3) Wymieszać w rondlu sok jabłkowy i pomarańczowy z resztą cukru. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować 10 minut. Polać kotlety sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 287 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 86 mg cholesterolu, 264 mg sodu, 16 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 30 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock