

Kotlety schabowe z sosem śmietanowo-ziołowym

Klasyczne kotlety schabowe w zupełnie nowej odsłonie. Dzięki niej nadasz potrawie wyjątkowy smak.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 kotlety schabowe z kostką
2 łyżki oleju
1 łyżka mąki
1/2 łyżeczki ziarenek smaku
1 łyżka natki pietruszki, posiekanej
1/2 łyżeczki suszonej bazylii lub tymianku
2/3 szklanki mleka lub śmietany
2 łyżki wody
1/8–1/4 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na patelni, usmażyć kotlety. Zdjąć je z patelni.

2) Dodać na patelnię mąkę, ziarenka smaku, natkę pietruszki i bazylię. Stopniowo wlewać mleko i wodę, cały czas mieszając. Dodać pieprz. Gotować, aż sos zgęstnieje. Polać sosem kotlety.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 kotlet schabowy zawiera 278 kcal, 17 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 69 mg cholesterolu, 156 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonniaka, 27 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock