Kotlety schabowe z winem i kapustą

Wino, czosnek, ocet winny i goździki nadają kapuście wspaniały, intensywny smak, który stanowi ciekawy kontrast dla aromatycznej wieprzowiny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju
4 kotlety schabowe (175 g każdy)
3/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
1 cebula, pokrojona w cienkie talarki
1 duża marchewka, obrana i pokrojona w grubą kostkę
2 ząbki czosnku, pokrojone w plasterki
250 ml białego wina
1 mała kapusta włoska, poszatkowana
1 liść laurowy
3 goździki

2 łyżki białego octu winnego
1 łyżeczka cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dużej patelni o nieprzywierającym dnie, na dość dużym ogniu. Oprószyć kotlety odrobiną soli i pieprzu, włożyć na patelnię i smażyć po 3 minuty z każdej strony, aż się mocno przyrumienią. Przełożyć na talerz.

2) Zmniejszyć lekko ogień. Wrzucić cebulę, marchewkę i czosnek, smażyć 5 minut, aż cebula zmięknie. Wlać wino, zagotować. Dodać kapustę, liść laurowy i goździki. Wymieszać warzywa i dusić 20–30 minut pod przykryciem, aż kapusta będzie miękka. Usunąć liść laurowy.

3) Dodać ocet winny, cukier i resztę soli, wymieszać. Włożyć kotlety, dusić 10 minut na małym ogniu, pod przykryciem, aż będą gotowe.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 331 kcal, 33 g białka, 17 g tłuszczów, 5 g tłuszczów nasyconych, 8 g węglowodanów, 5 g błonnika, 0,7 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock