Kotlety wieprzowe z kapustą

Tak przygotowana kapusta zachowuje świeży smak i właściwości odżywcze.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oleju
4 kotlety wieprzowe (ok. 170 g każdy)
3/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
1 średnia cebula pokrojona w cienkie plasterki
2 grubo pokrojone marchewki
2 ząbki czosnku pokrojone w cienkie plasterki
1 szklanka białego wina
1 mała główka poszatkowanej kapusty
1 liść laurowy, 3 całe goździki
2 łyżki białego octu winnego
1 łyżeczka cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej na dużej teflonowej patelni na średnim ogniu. Mięso przyprawić, posypując 1/4 łyżeczki soli i pieprzem. Ułożyć kotlety na patelni. Smażyć po 3 minuty z każdej strony, aż dobrze się przyrumienią z obu stron. Przenieść na talerz.

2) Zmniejszyć ogień. Wrzucić na patelnię cebulę, marchewkę i czosnek. Smażyć około 5 minut, aż cebula zmięknie. Wlać wino. Zagotować. Dodać kapustę, liść laurowy i goździki, zamieszać. Przykryć. Dusić 20–30 minut na wolnym ogniu, aż kapusta zmięknie.

3) Dodać ocet winny, cukier i pozostałe 1/2 łyżeczki soli. Wrzucić mięso z powrotem na patelnię. Przykryć. Dusić jeszcze około 10 minut na wolnym ogniu, aż będzie dobrze ugotowane. Można podawać z gotowanymi ziemniakami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 275 kcal, 29 g białka, 13 g węglowodanów, 12 g tłuszczów, 3 g NNKT, 73 mg cholesterolu, 5 g błonnika, 524 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock