Kotlety wieprzowe z patelni

Kotlety wieprzowe usmażone na patelni grillowej idealnie komponują się z czerwoną kapustą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

4 małe młode ziemniaki (50 g każdy), przekrojone na pół
2 łyżeczki oleju roślinnego
2 kotlety wieprzowe (160 g każdy)
2 łyżeczki masła
1 zielone jabłko, pokrojone w cienkie plasterki
115 g czerwonej kapusty, cienko poszatkowanej
szczypta nasion kminku
1/2 łyżeczki brązowego cukru
1/2 łyżeczki czerwonego octu winnego
2 łyżki natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić ziemniaki do garnka i zalać wodą. Przykryć i

gotować 10 minut pod uchyloną pokrywką, aż będą miękkie.

2) Rozgrzać olej na grillowej patelni na średnim ogniu. Włożyć mięso i smażyć 4 minuty z każdej strony, aż się przyrumieni. Przełożyć na ciepły talerz i przykryć luźno folią aluminiową.

3) Rozpuścić na tej samej patelni połowę masła. Włożyć jabłko i smażyć 2 minuty – w połowie smażenia odwrócić na drugą stronę. Dodać kapustę i kminek. Smażyć 5 minut, mieszając, aż kapusta będzie miękka. Dodać cukier i ocet. Przyprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.

4) Odcedzić ziemniaki i wymieszać z resztą masła oraz natką pietruszki. Posypać solą i pieprzem. Nałożyć na talerz z kotletem. Podawać z zasmażaną kapustą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 391 kcal, 37 g białka, 16 g tłuszczów (6 g tłuszczów nasyconych), 25 g węglowodanów (11 g cukrów), 6 g błonnika, 155 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock