


Przepisy



Schabowe medaliony w sosie camembert z pęczakiem

 30 min + smażenie 30 min

 4 os.

 580 kcal/os.

 6,70 zł/os.

Lista zakupów

- schab bez kości extra – 4 kotlety o grubości 2 cm (ok. 600 g)
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- śmietanka kremówka 30% - 150 ml
- ser camembert - 1 szt.
- kasza pęczak - 1,5 szklanki
- papryka żółta - 1 szt.
- papryka zielona - 1 szt.
- olej - 6 łyżek
- musztarda - 1 łyżeczka
- koperek posiekany - 2 łyżki
- marchew - 3 szt.
- miód - 1 łyżka
- tymianek posiekany - 1/2 łyżeczki
- papryczka chili posiekana - 1 szt.
- masło - 1 łyżka
- sól - 1/2 łyżeczki
- pieprz - 1/2 łyżeczki
- białe wino - 50 ml

Krok 1.

Mięso umyj, osusz. Delikatnie rozbij tłuczkiem. Posyp solą, pieprzem i na chwilę odstaw.



Krok 2.

Pęczak ugotuj według przepisu na opakowaniu. Marchew obierz obieraczką i pokrój w słupki. Papryki umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło z miodem. Podsmażaj marchew oraz obie papryki z dodatkiem tymianku, chili i soli, aż będą miękkie.



Krok 3.

Kotlety smaź na rozgrzanym oleju po 5-6 minut z każdej strony i przelóż do ciepłego piekarnika, żeby nie wystygły.



Krok 4.

Przygotuj sos. Na patelnię wlej wino, dodaj śmietankę, musztardę, zioła prowansalskie, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj. Ser obierz ze skórki, pokrój w małe kawałeczki i dodaj do sosu. Podgrzewaj na małym ogniu do połączenia składników. Na koniec dodaj koperek. Kotlety ułóż na talerzu, polej sosem. Obok ułóż marchew i ziemniaki. Smacznego!

