Fit schabowy w migdałowej panierce :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- sznycle z indyka - 3 szt.
- jajko - 1 szt.
- sól i pieprz - do smaku
- migdały - 2 garść
- olej kokosowy - 1 i 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Migdały przełóż do blendera/malaksera i miksuj do momentu uzyskania mączystej konsystencji, choć z niewielkimi kawałeczkami orzechów.

KROK 2: Jajko roztrzep widelcem z solą i pieprzem, a sznycle utłucz.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej (smażyłam na małej, dlatego za każdym razem dodawałam po 1/2 łyżeczki oleju na każdego kotleta).

KROK 4: Każdego sznycla zamocz dokładnie w jajku, a następnie obtocz w mielonych migdałach. Smaż z każdej strony do zrumienienia. Jednak nie trzymaj zbyt długo na ogniu, aby mięso nie stwardniało.