Kotlety i warzywa z parowaru

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

100 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- kotlety schabowe - 3 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- oliwa z oliwek - 2 łyżka
- majeranek - do smaku
- ziemniaki - trochę
- marchewka - trochę

Dodatkowe info:

Mięso i warzywa przygotowane w parowarze są zdrowe, soczyste i bardzo smaczne. Warzywa nie wymagają solenia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyte mięso osuszyć papierowym ręcznikiem, zbić tłuczkiem przez folię. Posmarować oliwą, oprószyć solą i pieprzem, natrzeć zmiażdżonym czosnkiem, posypać majerankiem.

Zawinąć w folię i pozostawić w chłodnym miejscu na 1-2 godziny.

KROK 2: Dolny pojemnik parowaru napełnić wodą, na pierwszej półce ułożyć mięso,

KROK 3: Na środkowej części pokrojone ziemniaki,

KROK 4: Na samą górę wsypać obraną i pokrojoną marchewkę, przykryć.

KROK 5: Włączyć parowar i ustawić na 30-35 minut.