




Kotlety schabowe zapiekane z papryką

 Renixx

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

kotlety schabowe - 2 szt.
jajko - 1 szt.
jogurt naturalny - 1 łyżka
czosnek - 0,5-1 ząbek
sól, pieprz - - do smaku
mąka pszenna - 1-2 łyżka
bułka tarta - - trochę
olej do smażenia - - trochę

papryka czerwona - 0,5 szt.
papryka zielona - 0,5 szt.
cebula mała - 1 szt.
fasolka szparagowa - - trochę
słonecznik łuskany - 2 łyżka
ser żółty - 20-30 g
masło - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Paprykę bez nasion pokroić w słupki. Fasolkę szparagową ugotować w osolonej wodzie, osączyć. Na łyżce masła podsmażyć pokrojoną cebulę i paprykę, wymieszać z fasolką, doprawić do smaku solą i pieprzem.

KROK 2: Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, zbić tłuczkiem. Natrzeć zmiądzonym czosnkiem, oprószyć solą i pieprzem.

KROK 3: Jajko wymieszać z jogurtem. Mięso obtoczyć w mące, zanurzyć w jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanej oliwie z obu stron na złoty kolor.

KROK 4: Ułożyć w naczyniu żaroodpornym, włożyć warstwę papryki z fasolką, posypać żółtym serem i ziarnami słonecznika.

KROK 5: Wstawić do nagrzanego do 190 stopni piekarnika i zapiekać do momentu rozpuszczenia się sera.