Schabowy w wersji fit w panierce pistacjowej

Nikita

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min

4 porcje

Składniki:

Schab - 400 g

Białko - 1 szt.

Pistacje (niesolone) wyłuskane - filiżanka

Sól i pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Kotlety są pyszne i lżejsze niż tradycyjne panierowane w bułce i smażone.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Schab pokroić w plastry i rozbić tłuczkiem na cienkie kotlety.

KROK 2: Każdy kotlet oprószyć solą i pieprzem.
Białko ubić na sztywno.
Pistacje rozdrobnić w blenderze.

KROK 3: Kotlety posmarować białkiem za pomocą pędzelka , a następnie oprószyć rozdrobnionymi pistacjami (po obu stronach kotletów).

KROK 4: Kotlety ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Po wierzchu można odrobinę spryskać oliwą w sprayu. Wstawić do nagrzanego piekarnika na 180 stopni na 20-25 minut.

KROK 5: Po upieczeniu podawać z ulubioną surówką.