



fot. Tomasz Trojanowski

Kotlet wieprzowy z porami

Por urozmaici smak tradycyjnego mięsa

Kotlet wieprzowy z porami



Czas przygotowania:

1 godzina

Składniki dla 4 osób:

600 g karkówki wieprzowej

450 g ziemniaków

300 g pora

220 g śmietany kremówki

50 g łożu wołowego

60 g sera mozzarella



Przyprawy:

sól, pieprz biały, pieprz cayenne, natka pietruszki

1. Ziemniaki wyszorować miękką szczoteczką i gotować przez 20 minut w dobrze osolonej wodzie. Ser żółty zetrzeć na tarce. Por starannie oczyścić, pokroić w plasterki. Kotlety wieprzowe (4 szt.) osuszyć i dobrze natrzeć pieprzem. Na drugiej patelni rozgrzać łój wołowy i smażyć mięso po 5 minut z każdej strony. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i piec do miękkości (ok. 30 minut) w piekarniku.



2. Na dużej patelni rozgrzać oliwę i smażyć por przez 5 minut na średnim ogniu. Podlać śmietaną i dusić jeszcze 5 minut. Doprawić do smaku pieprzem i solą. Przełożyć na kotlety, posypać

startą mozzarellą i zapiekać dopóki ser się nie roztopi.

3. Ziemniaki odcedzić, obrać. Kotlety, ziemniaki i pory przełożyć na talerze. Ziemniaki posypać grubo zmielonym pieprzem. Wszystko oprószyć natką pietruszki.

Gotowej potrawy: 1,4kg

Rada:

Ziemniaki ugotowane w mundurkach będą bardziej aromatyczne, gdy ugotujemy je w wodzie z kminkiem, ziołami prowansalskimi i solą.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	8,0 g
Tłuszcz	18,8 g
Węglowodany	5,9 g
B:T:W	1:2,7:0,7
kcal	232,9