

# Schabowe

Autor: **taura**Przepisów: **235** Ocena: **7399**

3-4 os.



&gt; 60 min



Średnie



przystępne



## Składniki:

- plastry schabu
- jajko
- Bułka tarta
- czosnek sypki

## Sposób przygotowania:

- 1 Plastry schabu rozbiłam delikatnie tłuczkiem. Dzięki tej czynności włókna mięsa nie są tak zwarte i gotowy kotlecik potem lepiej smakuje. Jednak należy pamiętać, aby podczas rozbijania nie robić z plastru schabu czegoś 2 razy większego i 3 razy cieńszego :) Do piekarnika wstawiłam naczynie żaroodporne z wodą (ok 1 cm wysokości naczynia) i nastawiłam temperaturę na 180 stopni. Po rozbiciu mięsa, obsypałam kotlety solą, pieprzem i czosnkiem. Maczałam je w roztrzepanym jajku i bułce tartej i smażyłam po 5 minut z każdej strony na gorącym oleju. Kiedy minęło (w sumie) 10 minut przełożyłam kotlety do naczynia żaroodpornego i dusiłam ok 40 minut. Duszenie schabowych w piekarniku w naczyniu z małą ilością wody powoduje, że mięso jest doskonałe w smaku bez długiego smażenia, a woda + wysoka temperatura sprawiają, że schabowy jest wyjątkowo wilgotny (a panierka nadal chrupiąca). Co jakiś czas sprawdzałam, czy jest odpowiedni poziom wody, aby mięso nie przywarło. Podałam z ziemniakami i surówką z pomidorów, cebuli i drobno pokrojonych czarnych oliwek.

## Twoje notatki do przepisu: