Schabowe medaliony z pęczakiem w sosie camembert

60 min.

4 os.

580 kcal/ os.

ok. 6.70 zł/os.

Składniki

- schab bez kości extra – 4 kotlety o grubości 2 cm (ok. 600 g)
- zioła prowansalskie - 1 łyżeczka
- śmietanka kremówka 30% - 150 ml
- ser camembert - 1 szt.
- kasza pęczak - 1,5 szklanki
- papryka żółta - 1 szt.
- papryka zielona - 1 szt.
- olej - 6 łyżek
- musztarda - 1 łyżeczka
- koperek posiekany - 2 łyżki
- marchew - 3 szt.
- miód - 1 łyżka
- tymianek posiekany - 1/2 łyżeczki
- papryczka chili posiekana - 1 szt.
- masło - 1 łyżka
- sól - 1/2 łyżeczki

Sposób przygotowania

Mięso umyj, osusz. Delikatnie rozbij tłuczkiem. Posyp solą, pieprzem i na chwilę odstaw.

Pęczak ugotuj według przepisu na opakowaniu. Marchew obierz obieraczką i pokrój w słupki. Papryki umyj i pokrój w paski. Na patelni rozpuść masło z miodem. Podsmażaj marchew oraz obie papryki z dodatkiem tymianku, chili i soli, aż będą miękkie.

Kotlety smaż na rozgrzanym oleju po 5-6 minut z każdej strony i przełóż do ciepłego piekarnika, żeby nie wystygły.

Przygotuj sos. Na patelnię wlej wino, dodaj śmietankę, musztardę, zioła prowansalskie, sól i pieprz. Wszystko wymieszaj. Ser obierz ze skórki, pokrój w małe kawałeczki i dodaj do sosu. Podgrzewaj na małym ogniu do połączenia składników. Na koniec dodaj koperek. Kotlety ułóż na talerzu, polej sosem. Obok ułóż marchew i ziemniaki. Smacznego!

- pieprz - 1/2 łyżeczki
- białe wino - 50 ml