

Kotlety z szynki z makaronową sałatką



70 min.



4 os.



510 kcal/os.



ok 6.20 zł/os.

Składniki

- szynka wieprzowa bez kości - 800 g
- czosnek - 3 ząbki
- miód - 1 łyżka
- sos sojowy - 5 łyżek
- świeży ananas - 8-12 plastrów
- sherry lub wiśniówka - 2 łyżki
- makaron (ugotowany) - 250 g
- czerwona papryka - 1 szt.
- ogórek świeży - 1 szt.
- puszka kukurydzy - 1 szt.
- żółty ser - 100 g
- posiekany szczypiorek - 2 łyżki
- jogurt naturalny - 200 ml
- posiekana świeża bazylia - 1 łyżka
- sól - 1/2 łyżki
- pieprz - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Mięso umyj, osusz i pokrój na cztery plastry. Lekko rozbij.

Czosnek obierz i drobno posiekaj. Wymieszaj z miodem, sosem sojowym, alkoholem i odrobiną soli i pieprzu. Kotlety obtocz w marynacie i odstaw.

Paprykę i ogórka umyj i osusz. Paprykę pokrój w wąskie paski, ogórka w plasterki. Wymieszaj z ugotowanym makaronem i odsączoną kukurydzą. Żółty ser zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Wymieszaj z jogurtem naturalnym, solą, pieprzem i bazylią. Następnie polej sosem wymieszane składniki sałatki i posyp ją szczypiorkiem.

Kotlety piecz na rozgrzanym grillu ok. 15-20 minut z każdej strony, co jakiś czas smarując marynatą. Plastry ananasa grilluj po 2 minuty z każdej strony. Kotlety podawaj ułożone na plastrach ananasa. Obok połów sałatkę. Smacznego