Szynka w orzechowej panierce z sałatką z arbuza

35 min.

4 os.

580 kcal/ os.

ok. 7.00 zł/os.

Składniki

- szynka wieprzowa bez kości – ok. 600 g
- orzechy włoskie - 200 g
- bułka tarta - 1 szklanka
- jajko - 1 szt.
- jogurt naturalny gęsty - 200 ml
- sok z cytryny - 1 łyżeczka
- olej - 6 łyżek
- świeże listki mięty - 1 szklanka
- oliwa - 2 łyżki
- cukier - 1/2 łyżeczki
- pieczywo tostowe - 8 kromek
- ogórek gruntowy - 3 szt.
- arbuz - 1/4 szt.
- ser bałkański lub typu feta – 1 opak.
- sól - 1/2
- łyżki pieprz - 1/2 łyżki

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Pokrój na plastry o grubości ok. 1 cm. Oprósz solą i pieprzem. Wstaw do lodówki na ok. godzinę.

Ogórki obierz i pokrój w plastry. Ser pokrój w kostkę, a z arbuza wytnij kulki. Dodaj kilka listków mięty. Wymieszaj. Skrop oliwą z oliwek.

Umyte listki mięty zmiksuj z oliwą. Dodaj jogurt, cukier, szczyptę soli i pieprzu oraz sok z cytryny. Ponownie zmiksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.

Orzechy pokrusz tłuczkiem, wymieszaj z bułką tartą. Jajko roztrzep z dodatkiem szczypty soli. Kotlety obtocz w jajku, a następnie w panierce orzechowej. Na patelni rozgrzej olej i smaż kotlety z obu stron po ok. 5-7 minut. Z pieczywa tostowego przygotuj tosty. Kotlety podawaj na talerzu, obok ułóż pieczywo tostowe oraz sałatkę. W osobnym naczyniu podaj sos miętowy. Smacznego!