

Schabowe z selera



Składniki

1 szt. - seler (duży)
1 łyżeczka - majeranek
3 szt. - ziele angielskie
2 szt. - liście lurowe
2 łyżeczka - sos sojowy
2 łyżka - maggi
2 szt. - jajka
1 szklanka - bułka tarta
oliwa

Opis wykonania

Oszukane kotlety schabowe, w których głównym składnikiem jest bogaty w witaminy i pierwiastki mineralne seler, nazywany warzywem młodości.

Sposób przygotowania 1. Selera dokładnie obrać, pokroić na plastry o grubości ok. 1cm. 2. Jeden litr wody zagotować, dodać majeranek, ziele, liście, sos maggi. W przygotowanym wywarze ugotować al dente selera. 3.Plastry selera obtoczyć w rozkłóconym jajku, bułce tartej i usmażyć na oliwie na złoty kolor. 4. Podawać z surówka i ziemniakami .