

Szybcy i smaczn

Danie główne

Kotlety w sosie pomidorowo-winnym
składniki:

- 4 kotlety schabowe
- 3 łyżki rozgniecionych nasion kopru włoskiego
- 1/2 puszki rozdrobnionych pomidorów w zalewie
- Kieliszek czerwonego wina, najlepiej Chianti
- Sól, pieprz, oliwa

Przygotowanie:

Rozbite kotlety oprószyć z obu stron pieprzem i 2 łyżkami nasion kopru włoskiego. Usmażyć na oliwie na średnim ogniu. Zwiększyć ogień, dodać pomidory i wino Chianti. Po minucie, dwóch zmniejszyć ogień, przykryć patelnię i pozostawić na kwadrans, aby mięso i składniki połączyły się w jeden pełny smak. W tym czasie można mięso odwrócić na drugą stronę. Zdjąć mięso z patelni, do sosu pomidorowo-winnego dodać resztę nasion kopru włoskiego, wymieszać i podgrzewać jeszcze przez 5 minut, by sos wchłonął aromatyczny zapach i smak kopru, a przy okazji trochę zredukował. Połać mięso



Dodatek

Caprese z sosem ziołowym

składniki:

- pomidory 3 sztuki
- mozzarella kulka 2 sztuki
- bazylia do smaku
- oliwa z oliwek 50 ml
- zioła prowansalskie 1 łyżeczka
- sól do smaku
- pieprz kolorowy grubo mielony do smaku
- sos balsamiczny do smaku

Przystawka:

Ślimaczki z tortilli z sosem koperkowym

składniki:

- placki tortilli
- sałata masłowa
- łosoś wędzony na zimno plasterkowany
- świeży ogórek
- sos koperkowy
- świeży rozmaryn

Przygotowanie:

Pomidory oplukać i osuszyć a następnie pokroić w plastry. Mozzarellę wyjąć z zalewy i również pokroić w plastry. Na dużym półmisku układać na zmianę pomidory z serkiem mozzarella. Świeżą bazylię oplukać i osuszyć pokłaść między ser a pomidora. Oliwę wymieszać z ziołami solą i pieprzem do smaku. Caprese polać przygotowanym sosem oraz sosem balsamicznym

Przygotowanie :

Placki tortilli posmarować z jednej strony sosem koperkowym. Na sos położyć liście sałaty, świeży rozmaryn, plasterki łososia oraz cienkie i długie plastry ogórka. Tak przygotowane tortille zwinąć ciasno, pokroić w kilkucentymetrowe kawałki i każdy związać długim szczypiorkiem.

