

Schabowy w panierce z kuskusu i nasion chia.



Autor: **Docherro**
Przepisów: **861** Ocena: **18062**



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie

Składniki:

- schabowe 2-3 szt
- kuskus 1,5-2 szkl
- nasiona chia 2 kopiate łyżki
- Jajko
- mąka 2 łyżki
- masło klarowane
- sól i pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Kotlety schabowe rozbić, opanierować w mące, roztrzepanym, posolonym i popieprzonym jajku.

Kaszkę kuskus wymieszać z chia, opanierować kotlety i kłaś na rozgrzane masło klarowane. Smażyć z dwóch stron.

Smacznego zyczeń!

Twoje notatki do przepisu: