



# Schabowy z cytrusami

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- schab środkowy - 600 gramów
- Przyprawa do wieprzowiny Knorr** - 2 łyżki
- bazylia
- szalotki - 2 sztuki
- mąka pszenna - 2 łyżki
- olej - 3 łyżki
- białe wino - 100 mililitrów
- pomarańcze - 2 sztuki
- grejpfrut - 1 sztuka
- masło - 50 gramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Mięso umyj, oczyść z błon i przerostów tłuszczu, pokrój w cienkie plastry, a następnie rozbij tłuczkiem do mięsa. Schab oprószyć przyprawą Knorr, która nada potrawie odpowiedniego smaku i poprawi soczystość mięsa. Każdy płat schabu złożyć na pół w środek, dodać listek bazylii. Każdy kotlecik dodatkowo przyklep tłuczkiem tak, aby mięso dobrze się zkleiło, a następnie oprószyć mąką.
2. Na rozgrzanym tłuszczu obsmażyć każdy kotlecik po kolei, mięso przełożyć na bok, na tej samej patelni podsmażyć szalotkę, wleć białe wino, odparuj je o połowę, wciśnij sok z cytryny, dodaj kapary oraz na powrót włóż na patelnię kotlety. Całość duś pod przykryciem około 8 minut, co jakiś czas mieszając, tak aby mięso nie przykleiło się do patelni.
3. Tuż przed podaniem dodaj łyżkę masła oraz wykrojone segmenty z cytrusów. Całość jeszcze raz dokładnie wymieszaj. Podawaj z ugotowanym ryżem.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)