

ШНИЦЕЛЬ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ



 40 минут

 164 ккал; БЖУ 6/13/5 (на 100 г)

 420 г (каждая порция)

Ингредиенты:

свиная шея, горчица, сухари панко, сливочное масло, яйцо, лимон, цветная капуста.

 Предварительно разморозьте свиную шею

КЛАССИК-МЕНЮ



Цветную капусту поместите в кастрюлю, залейте водой, чтобы она полностью покрыла капусту. Варите 12-15 минут до мягкости.



Step 2



Свинину хорошо отбейте. Посолите и поперчите с двух сторон. Смажьте горчицей. Яйцо взбейте. Обваляйте сразу в нем свиные отбивные, затем - в панировочных сухарях.



Разогрейте сковородку с большим количеством растительного масла. Когда она хорошо прогреется, добавьте половину сливочного масла. Обжарьте шницели с двух сторон по 3-4 минуты с каждой. Выложите на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.



Когда капуста готова, слейте жидкость в другую емкость. Капусту пюрируйте погружным блендером до гладкости. При необходимости добавляйте жидкость и регулируйте густоту: получайте желеобразную консистенцию. Заправьте пюре оставшимся сливочным маслом, посолите и поперчите.



Подавайте шницели с пюре из цветной капусты.