

Pečené kotletky na bylinkách



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

299 kalorií , 3 g cukrů , 15 g tuků , 5 g bílkovin

Autor: Vera

Odkaz: <https://srecepty.cz/pecene-kotletky-na-bylinkach>

Příprava

Nejdříve si předehřejeme troubu cca na 180°C. Pak si narychlo orestujeme na pánvi z obou stran toastový chléb. Vyjmeme jej a do rozehřáté pánve vlijeme olivový olej (ne moc!) a orestujeme na něm maso také z obou stran, až se zatáhne. Orestovaný chléb umixujeme společně s bylinkami v mixéru a přidáme i 1 lžici olivového oleje a citronovou kůru. Vzniklou směsí posypeme maso, které uložíme do pekáčku. Proložíme omytými, osolenými a opepřenými cherry rajčátky, které zakápneme citronovou šťávou. Pečeme cca 15 minut. Podáváme buď s bílým pečivem nebo vařenými zelenými fazolkami.

Ingredience

- ✓ 3 plátky bílého toastového chleba
- ✓ 4 vepřové kotlety
- ✓ 2 snítky tymiánu
- ✓ 5 lístečků bazalky
- ✓ 3 listy hladké petrželové nati
- ✓ sůl
- ✓ olivový olej
- ✓ 1 citrón (šťáva i kůra)
- ✓ citronový pepř (může být i normální)
- ✓ 6 cherry rajčátek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Štíhlá slečna, Hlavní chod

