

Kotleta sypaná sýrem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

478 kalorií , **1 g** cukrů , **47 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/kotleta-sypana-syrem>

Příprava

Kotlety naklepeme, osolíme, z jedné strany opepříme a druhou stranu potřeme hořčicí. Sýr nastrouháme na jemno. Ve vodě smícháme kečup, sójovou omáčku, polévkové koření a škrob. V pánvi na rozehřátém oleji opečeme kotlety opepřenou stranou, maso obrátíme, snížíme teplotu a kotlety posypeme sýrem. Pomalu opékáme a jakmile se sýr rozpustí, tak kotlety vyjmeme. Do výpeku přidáme papriku, zamícháme a vlijeme připravenou zálivku. Krátce povaříme a kotlety na talíři zálivkou polijeme. Podáváme s hranolkami, nebo americkými brambory a tatarskou omáčkou.

Ingredience

- 4 plátky vepřové kotlety bez kosti
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- sůl
- mletý pepř
- plnotučná hořčice
- 2 špetky mleté papriky
- Na zálivku - 1 lžička kukuřičného škrobu
- 1 lžička kečupu
- 1 lžička polévkového koření tekutého
- 1 lžička sojové omáčky
- 100 ml vody
- 4 lžičky strouhaného sýra

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rychlovka, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

