



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Schabowe z piekarnika

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 20 minut


Liczba porcji: 6 dużych kotletów

W 1 kotlecie:

Wartość energetyczna 210 kcal

Składniki

- około 600 g schabu (najlepiej od karku) = 6 kotletów
- 2 duże lub 3 małe jajka - do 140 g po rozbiciu
- 70 g bułki tartej - około 6 pełnych łyżek
- 40 g mąki pszennej uniwersalnej - około 4 płaskie łyżki
- przyprawy: łyżeczka słodkiej papryki; po sporej szczypcie soli i pieprzu - na każdego kotleta
- 60 ml oleju roślinnego do smażenia - łyżka na kotleta

 Ukryj zdjęcia

Schabowe z piekarnika

Kalorie policzone zostały na podstawie użytych przeze mnie składników. Jest to więc orientacyjna ilość kalorii liczona na podstawie produktów, których użyłam w danym przepisie. Z podanej ilości składników wyszło mi 6 kotletów o wadze około 110 gramów każdy. Kalorie liczone były tylko do kotletów, bez dodatków w postaci warzyw, czy klusek śląskich.

Przed szykowaniem schabowych z piekarnika w zachęcam do przeczytania najpierw całego wpisu. W treści podaję bowiem dużo ciekawych porad dotyczących składników oraz ich zamienników. Być może wolisz użyć innego mięsa lub też dodać do bułki tartej więcej przypraw.

Schabowe z piekarnika przepis

Na sześć kotletów potrzebujesz minimum 600 gramów dobrej jakości schabu bez kości. Ja wybieram schab bliżej karczku. Kawałek schabu kroję na sześć plastrów. Możesz też poprosić o pokrojenie kotletów już u rzeźnika z większego kawałka schabu. Jeden kotlet krój na grubość do 2 cm.

Nie odkrawam błonki oraz ewentualnych tłuszczików. Na blacie połóż złożoną na pół ściereczkę lub materiałową łapkę kuchenną. Na ścierece połóż deskę drewnianą. Na desce kładź po kolei kotlety i ubijaj tłuczkiem do mięsa, aż rozplaszczą się do około 8 mm grubości.



Każdego kotleta oprósz z obu stron świeżo mielonym pieprzem oraz solą tak jak lubisz. Jeśli szykujesz schabowe po raz pierwszy i nie wiesz jaka ilość będzie odpowiednia, to na każdego kotleta przeznacz po niedużej szczypcie soli i pierzu.

Porada: Dokładnie tak samo zrobisz te kotlety z dobrej jakości karkówki, a nawet z polędwicy wieprzowej.

Zacznij już nagrzewać piekarnik do temperatury 210 stopni z opcja pieczenia góra/dół.

Przygotuj sobie talerzyk z 40 gramami mąki pszennej oraz talerz z 70 gramami dobrej jakości bułki tartej. Do bułki tartej wsyp od razu łyżeczkę słodkiej papryki. Wymieszaj bułkę z papryką. Do osobnej miseczki wbij dwa duże lub trzy małe jajka i bardzo dokładnie rozbełtaj je widelcem lub różgą kuchenną.

Każdego kotleta obtocz najpierw w mące (odrobina z obu stron), a następnie w rozbełtanym jajku i na końcu w bułce tartej. Układaj je jeden obok drugiego.

Porady: Jeśli chcesz, by Twoje kotlety miały lekko ostry smak, to do bułki tartej wsyp też trochę chili lub czosnek suszony. Jeśli szykujesz na raz więcej kotletów i chcesz upiec dwie blaszki za jednym razem, to ustaw 190 stopni z termoobiegiem, a blaszki umieść w piekarniku tak, by nie były ani za blisko siebie, ani też za blisko nagrzanego grzałek.

Cienką blaszkę np. z wyposażenia piekarnika wyłóż arkuszem papieru do pieczenia. Na papierze umieść gotowe do pieczenia kotlety. Każdą sztukę posmaruj delikatnie olejem roślinnym do smażenia. Na jednego kotleta zużyj nie więcej niż łyżkę oleju. Polecam posmarować je po trochu z obu stron. Najlepszy do tego będzie pędzelek kuchenny silikonowy, ponieważ jest bardzo delikatny i nie uszkodzi panierki.

Blaszkę z kotletami umieść w nagrzanym piekarniku. Wybierz o piętro wyższą niż środkową półkę w komorze. Po około 10 minutach pieczenia możesz odwrócić kotlety na drugą stronę i piec je przez kolejne 10 minut. Jeśli piekarnik był dobrze nagrany i kotlety zaczęły się ładnie rumienić, to jest to jak najbardziej wystarczający czas pieczenia. Jest to jednak bardzo orientacyjny czas pieczenia. Każdy ma inny piekarnik zatem zalecam zawsze obserwować kotlety w komorze i w razie potrzeby nieco podnieść (gdy po 10 minutach pieczenia kotlety są nadal blade) lub obniżyć temperaturę pieczenia (gdy już po kilku minutach kotlety za mocno się rumienią).



Schabowe z piekarnika można wyjmować i podawać od razu po upieczeniu.

Porada: Czasem nie przekręcam kotletów w trakcie pieczenia na drugą stronę i wychodzą u mnie prawie takie same, jak te przekręcane. Ważne jest to, by blaszka na której pieką się kotlety nie była za gruba, ponieważ zanim sama się nagrzeje i da ciepło do kotletów, minie przynajmniej kilka minut.

Kotlety **schabowe z piekarnika** podawaj dokładnie tak samo, jak klastyczne schabowe, czy też mielone. Będą pyszne zarówno z ziemniakami tłuczonymi i surówką, jak i z kopytkami, czy kluskami śląskimi i np. z buraczkami ze słoika. Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

