

Hořčičná kotleta v alobalu

Kategorie: [Maso](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- olej 1.4 lžička
- cibule 2 plátek
- kotleta 1 ks
- dojónská hořtice 1 lžička
- rozmarýn 1 snítka

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Z kotlety odřízneme kost a přebytečný tuk. Maso z obou stran potřeme hořčicí, osolíme a opepríme.

Na pracovní ploše si připravíme čtverec z dvojité vrstvy alobalu o rozměrech přibližně 30×30 cm. Prostředek potřeme olejem, přidáme několik plátků cibule, na tu položíme kotletu a snítku rozmarýnu.

Alobal přeložíme nahoru a vytvoříme kapsu, která zabráni šťávě z masa při pečení vytéct. Takto připravenou kapsu vložíme na plech a dáme péct do trouby přibližně na 30 minut na 180°C. Na plech můžeme přiložit i osolené brambory potřené olejem.

Po upečení už stačí pouze jíst. Teď už záleží jen na Vás, zda budete jíst maso přímo z kapsy, nebo zda

její obsah i se šťávou přelijete do talíře.

Pro porci bez brambor: 219 kalorií, 22g proteinu, 3g karbohydrátů, 13g tuku, 74mg cholesterolu, 325mg sodium

Výměna denní dávky: 1/2 zeleniny a 3 1/2 masa