



## KOTLETY CIEŁĘCE Z WARZYWAMI

### SKŁADNIKI:

4 kotlety z kością (każdy po 100 g)  
4 ząbki czosnku  
1/2 pęczka natki pietruszki  
100 g cukinii  
100 g papryki  
8 zielonych szparagów  
100 ml oliwy z oliwek  
sól i pieprz

---

### PRZYGOTOWANIE:

1. Czosnek pokroić w cienkie plasterki. Natkę pietruszki drobno posiekać. Czosnek połączyć z natką pietruszki i oliwą z oliwek, a następnie wymieszać z kotlecikami cielęcymi. Mięso odłożyć na 30 minut.
2. Cielęcinę obsmażyć na patelni na złoty kolor. Smażyć przez 5 minut z jednej strony.
3. Cukinię i paprykę pokroić w plastry. Kotleciki przełożyć na drugą stronę, dodać pokrojone warzywa i smażyć przez 5 minut. Pod koniec smażenia dodać szparagi. Całość doprawić solą oraz pieprzem.