

Roladki schabowe z ananaseм i selerem

Roladki schabowe z ananaseм i selerem – egzotyczna uczta dla podniebienia

Soczyste roladki schabowe z ananaseм i selerem to propozycja dla tych, którzy lubią eksperymentować w kuchni. Delikatne mięso, słodki ananas i chrupiący seler tworzą harmonijne połączenie smaków, które zachwyci nawet wybrednych smakoszy. Kotlety rozbite do grubości 1 cm, oprószone przyprawami i podsmażone na rozgrzanym oleju, stanowią doskonałą bazę dla tej wyjątkowej kompozycji.

Dla kogo?

Danie idealne dla rodzin z dziećmi, które niechętnie sięgają po warzywa. Słodki ananas doskonale maskuje obecność selera, dostarczając przy tym cennych witamin i minerałów. To również świetna propozycja dla zabieganych osób – przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut, a efekt zachwyca!

Na jaką okazję?

Roladki schabowe z ananaseм i selerem sprawdzą się zarówno na codzienny obiad, jak i na nieformalną kolację z przyjaciółmi. Ich nietuzinkowy wygląd i smak z pewnością staną się tematem rozmów przy stole. To także doskonały pomysł na *niedzielny obiad rodzinny*, gdy chcemy zaskoczyć bliskich czymś nowym.

Czy wiesz, że?

Połączenie mięsa z owocami to tradycja znana od wieków w wielu

kuchniach świata. Ananas zawiera bromelainę – enzym, który pomaga w trawieniu białek i nadaje mięsu wyjątkową kruchość. Z kolei seler to prawdziwa **skarbnica zdrowia** – zawiera mnóstwo błonnika, witamin i minerałów.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – zamiast sera żółtego wypróbuj ser pleśniowy lub kozi. Seler naciowy możesz zastąpić selerem konserwowym lub świeżym jabłkiem. Dla ostrzejszego smaku dodaj odrobinę chrzanu do ketchupu!