

Röstitud aedviljad ja sealiha musta leiva kattes

Sealiha musta leiva kattes

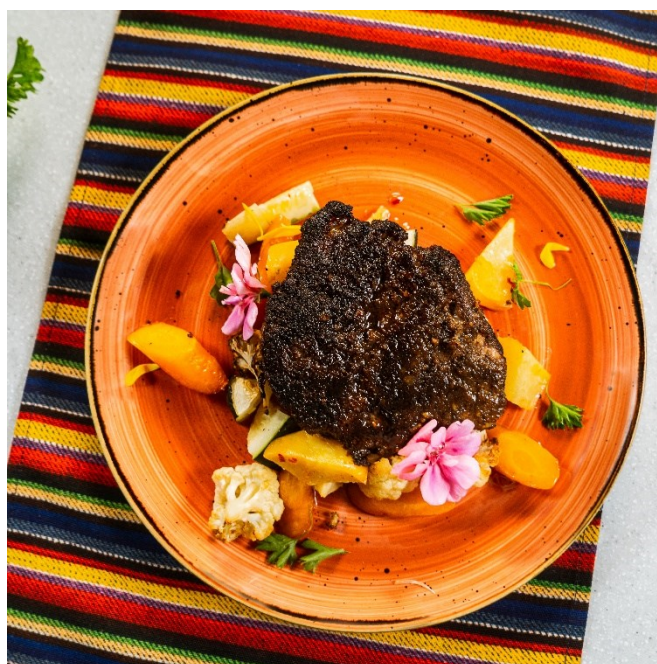
400 g seakaelakarbonaadi

Soola ja pipart maitse järgi

1 muna

200 g riivitud musta leiba

1. Lõika liha neljaks ühtlaseks viiluks, tamba lihahaamriga, maitsesta soola ja pipraga.
2. Sega muna ja vesi vispliga ühtlaseks seguks, aseta liha selle sisse.
3. Paneeri liha riivitud mustas leivas ja prae kuumal pannil rohkem õlis.
4. Aseta ahju 180 kraadi juurde 6 minutiks järelküpsema.
5. Serveeri röstitud aedviljadega.



Röstitud aedviljad

100 g porgandit

100 g kaalikat

100 g lillkapsast

100 g suvikõrvitsat

30 g õli

50 g magusat tšillikastet

1. Tükelda köögiviljad ühtlase suurusega tükkideks, maitsesta soola ja pipraga.
2. Aseta ahjuplaadile esmalt porgand ja kaalikas, lisa õli ja sega läbi. Küpseta ahjus 180 kraadi juures 30 minutit. 10 minutit enne lõppu lisa suvikõrvits ja lillkapsas.
3. Valmis köögiviljadele sega juurde magusat tšillikastet ja aseta 5 minutiks ahju tõmbama, seejärel serveeri koos riivleivas paneeritud sealihaga.