



Schab pieczony z czosnkiem

★★★★★ (6)



25 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

215 kcal / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

208.80 kcal

10.44%



Białko

19.03 g

38.06%



Węglowod.

2.83 g

1.05%



Tłuszcze

13.83 g

19.76%



Błonnik

0.20 g

0.8%

GDA

10.44%



Składniki

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 90g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Plasty mięsa umyj i osusz papierowym ręcznikiem.**KROK 2:** Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z majerankiem.**KROK 3:** Porcję mięsa nasmaruj czosnkiem z majerankiem, podsmaż na oleju i włóż do żaroodpornego naczynia. Danie piecz w temperaturze 220°C, około 20 min.

*Podawaj z ziemniakami lub kaszą w towarzystwie świeżych surówek lub gotowanych warzyw.

Rada: możesz również upiec większą porcję mięsa i plasty schabu wykorzystać jako wędlinę do pieczywa.

Smacznego!

