



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%
--	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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!

