

Odchudzony schabowy



IZIONA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kotlety schabowe	5 sztuk
marchew	2 sztuki
por (biała część)	1 sztuka
sos sojowy jasny	2 łyżeczki
Pieprz ziołowy mielony Prymat	2 łyżeczki
Przyprawa do wieprzowiny klasyczna Prymat	5 łyżeczek
przyprawa do potraw	1/2 łyżeczki
Pieprz zielony ziarnisty Prymat	6 sztuk
oregano	3 łyżeczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety rozbić tłuczkiem, posypać przyprawą do mięsa wieprzowego i oregano. Marchew pokroić na cieniutkie słupki, por pokroić w cienkie paseczki. Na rozbite kotlety ułożyć Kopczyk z marchwi, pora i marchwi, posypać pieprzem ziołowym i skropić sosem sojowym. Mięso ułożyć w garnku, podlać wodą do 1/2 wysokości mięsa, dodać jarzynkę i pieprz w ziarnach, przykryć pokrywką i dusić na małym gazie do miękkości. Podawać z ziemniakami z wody, ja dodatkowo polałam warzywa płynem który powstał w trakcie duszenia.