

pieczone warzywa ze schabem



PCHELKA79



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

cukinia żółta	1 sztuka
marchewka	3 sztuki
pomidory truskawkowe	3 gałązki
ocet balsamiczny	1 łyżeczka
sos sojowy ciemny	1 łyżeczka
oliwa	2 łyżki
ziarna kolendry	
sól	
pieprz	
Papryka słodka mielona Prymat	
Papryka ostra mielona Prymat	
cukinia	1 sztuka
schab	3 plastry
sok z limonki	(do smaku)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- kolendrę rozgniatamy, dodajemy do niej 1 łyżeczkę octu balsamicznego, 1 łyżkę oliwy, 1 łyżeczkę sosu sojowego, sól, pieprz, paprykę, mieszamy i marynatą zalewamy mięso,
- kotlety smażymy, zabezpieczamy przed wystygnięciem,
- cukinie i marchew kroimy w plastry, polewamy sokiem z limonki, oliwą, przyprawiamy, mieszamy, układamy w rozgrzanym do 180 stopni celcjusza piekarniku razem z pomidorkami (pomidorki polewamy oliwą, posypujemy solą i pieprzem) i pieczemy 20 min,
- podajemy ze schabem

