

schab w marynacie



KATARZYNA/KATE1980



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

szałwia	1 łyżka
oregano	1 łyżka
oliwa	3 łyżki
czosnek	2 ząbki
sól i pieprz do smaku	
schab	7-8 (plastry)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety oprószyć solą i pieprzem. Oliwę wymieszać z posiekanyymi ziołami i tak przygotowaną marynatą posmarować kotlety. Odstawić w chłodne miejsce na ok. 30 minut. ząbki czosnku pokroić w plasterki. Na patelni podsmażyć kotlety, a później na tym samym tłuszczu zrumienić czosnek. Kotlety wyłożyć na talerz i posypać je czosnkiem.