

Marchew, gruszka i pietruszka, czyli potrawka ze schabem



RAFAŁ10



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

schab bez kości	2 kotlety
pietruszka	1 średnia
marchew	1 średnia
gruszka	1 średnia
cebula	1 mała
oliwa	2 łyżki
pietruszka suszona	1 łyżeczka
szczypiorek	do posypania
Pieprz czarny Prymat w młynku	
sos sojowy	1 łyżeczka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	
Papryka ostra mielona Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek i przez około 10 min podsmażać na niej pokrojony w kostkę schab. Następnie lekko podlać go wodą (około 1/3 kubka). Jak woda odparuje to dolać troszkę oliwy z oliwek i dodać pokrojoną w słupki cebulę, w półksiężycy marchewkę i pietruszkę. Podsmażać razem około 15 min na małym ogniu.
- KROK 2 Gruszkę pokroić w kostkę.

KROK 3

Dodać gruszkę na patelnię, przyprawić papryką ostrą, solą, pieprzem, suszoną pietruszką i koperkiem, dodać sos sojowy. Podsmażyć razem jeszcze przez około 5 min. Przed podaniem posypać szczypiorkiem.

Dobrze smakuje z ryżem i dobrą, łagodną sałatką.