

SCHAB ORIENTALNY



ELIZAT



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

pestki słonecznika

makaron ryżowy 10 dag.

schab 1/2 kg.

sos sojowy 5 łyżek

por

marchew 2

czosnek 4 ząbki

olej 3 łyżki

sól do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa umyć, obrać i pokroić w paski. Mięso pokroić, polać sosem sojowym. W woku rozgrzać olej, dodać mięso, smażyć, dodać warzywa, czosnek, sól, pieprz, dusić. Makaron namoczyć, pociąć, gotować 3 min. , dodać do warzyw. Wszystko posypać pestkami słonecznika. SMACZNEGO !!!