



Schab w pomarańczach

★★★★★ (58)

75 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

295 kcal / 1 porcję (212 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 139.22 kcal 6.96% | Białko 10.21 g 20.42% | Węglowod. 13.97 g 5.17% | Tłuszcze 4.79 g 6.84% | Błonnik 0.46 g 1.84% | GDA 6.96 % |
|---|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 500g
- Sok pomarańczowy - 240g
- Dżem pomarańczowy, niskostodzony - 300g
- Imbir korzeń - 5g
- imbir suszony - 3g
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Czosnek mały - 3g (ząbek)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Plastry schabu delikatnie rozbij, a następnie oprósz je solą i pieprzem z dwóch stron.

KROK 2: Na rozgrzanej patelni grillowej ułóż kotlety i smaż je po jednej minucie z każdej strony.

KROK 3: Do garnka wlej sok pomarańczowy, dodaj dżem pomarańczowy, tarty i suszony imbir, cynamon oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Mieszaj do całkowitego rozpuszczenia się dżemu.

KROK 4: Do tak przygotowanej mieszaniny włóż ugrillowane kotlety i gotuj pod przykryciem przez ok. 1 godzinę.

*Podawaj udekorowane plastrem pomarańczy i kolorowym pieprzem.

Smacznego!

