

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Schab pieczony z czosnkiem](#)

Schab pieczony z czosnkiem

★★★★★ (6)

🕒 25 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

215 kcal / 1 porcję (103 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥩 Białko	🍞 Węglowod.	🐟 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
208.80 kcal	19.03 g	2.83 g	13.83 g	0.20 g	10.44 %
10.44%	38.06%	1.05%	19.76%	0.8%	



Składniki

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 90g
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 5g (½ łyżki stołowej)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Plasty mięsa umyj i osusz papierowym ręcznikiem.**KROK 2:** Czosnek przeciśnij przez praskę i wymieszaj z majerankiem.**KROK 3:** Porcję mięsa nasmaruj czosnkiem z majerankiem, podsmaż na oleju i włóż do żaroodpornego naczynia. Danie piecz w temperaturze 220°C, około 20 min.

*Podawaj z ziemniakami lub kaszą w towarzystwie świeżych surówek lub gotowanych warzyw.

Rada: możesz również upiec większą porcję mięsa i plasty schabu wykorzystać jako wędlinę do pieczywa.

Smacznego!

