



## Schab w pomarańczach

★★★★★ (58)

75 minut

5 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**295 kcal** / 1 porcję (212 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

### Składniki

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 500g
- Sok pomarańczowy - 240g
- Dżem pomarańczowy, niskosłodzony - 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:** Plast ry schabu delikatnie rozbij, a następnie oprósz je solą i pieprzem z dwóch stron.

**KROK 2:** Na rozgrzanej patelni grillowej utóź 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 mieszanki włóż ugrillowane kotlety i gotuj pod przykryciem przez ok. 1 godzinę.

\*Podawaj udekorowane plasterkiem pomarańczy i kolorowym pieprzem.

Smacznego!

