

SCHAB Z BRZOSKWINIAMI

Składniki na 2 porcje:

- 2 grube plastry schabu z kością + sól
- 300 g pieczonej cebuli
- SOS:
- 100 g przecieru brzoskwiowego PURENA
- 5 liści bazylii
- szczypta suszonego chili
- 1 łyżka soku z cytryny
- łyżeczka oliwy z oliwek o owocowym aromacie
- DO POSYPANIA:
- świeża bazylia i prażone orzeszki pinii (1 łyżeczka na porcję)
- SAŁATKA:
- 1 koper włoski
- pół wyfiletowanej pomarańczy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz do smaku

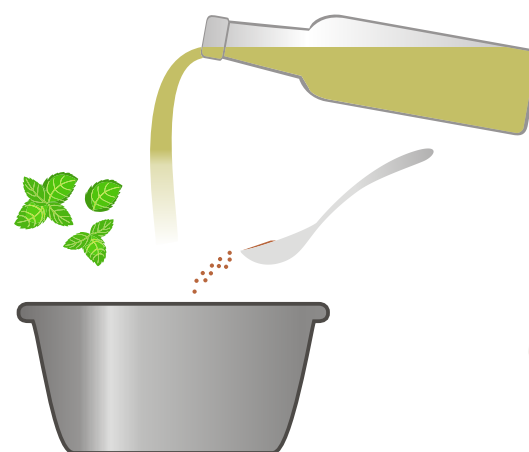
SPOSÓB WYKONANIA:

1



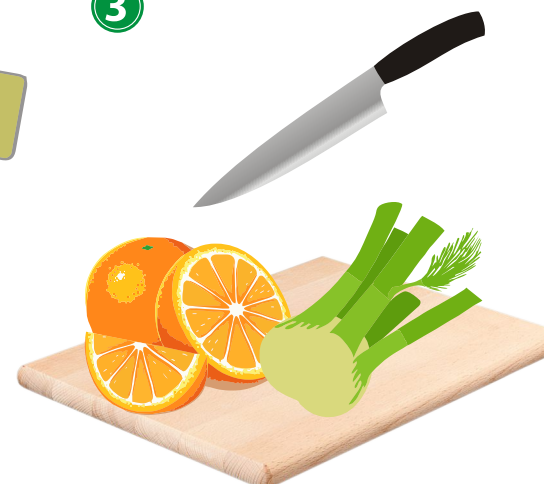
Do miski wlać przecier brzoskwiowy.

2



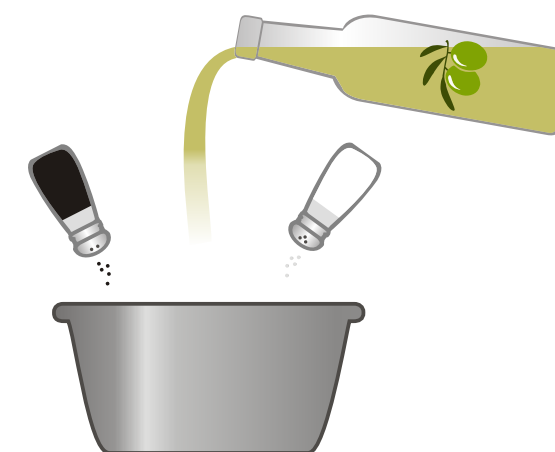
Następnie dodać świeżą posiekaną bazylię, owocową oliwę i doprawić szczyptą suszonego chili.

3



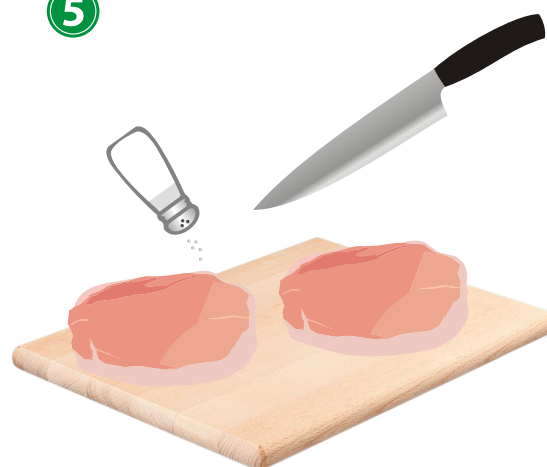
Pokroić koper włoski i pomarańczę.

4



Do pokrojonych składników dodać odrobinę oliwy, doprawić solą oraz pieprzem.

5



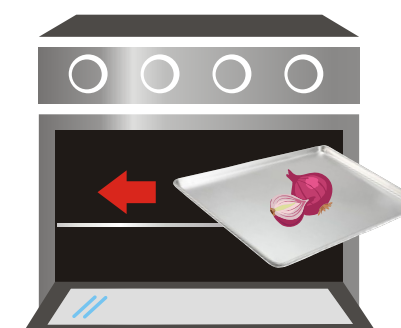
Z kawałka schabu odkroić tłuszcz, zostawić go do wytopienia. Mięso posolić.

6



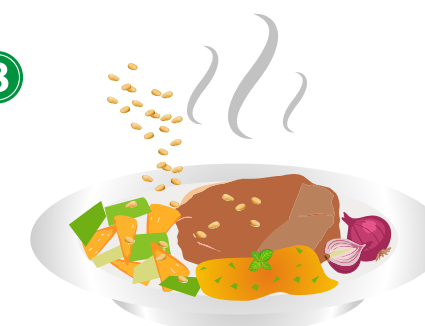
Schab smażyć na oliwie i wytopionym tłuszczu do osiągnięcia złotego koloru.

7



W piekarniku upiec czerwoną cebulę.

8



Usmażony schab podawać z dressingiem z przecieru brzoskwiowego, sałatką z kopru włoskiego i pomarańczy oraz upieczoną cebulą. Na wierzch dodać prażone orzeszki pinii.



Wartości odżywcze:

100 g
87 kcal

1 porcja
554 kcal

Gotowe danie spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.