



Schabowa potrawka słodko-kwaśna



35 min.



4 os.



480 kcal/ os.



6.80 zł/os.

Składniki

- schab bez kości - 0,5 kg
- ananas z puszki - 100 g
- seler naciowy - 1 szt.
- cytryna - 1 szt.
- ryż paraboliczny - 300 g
- por - 1 szt.
- olej - 2 łyżki
- bulion drobiowy - 1,5 szklanki
- sos sojowy - 2 łyżki
- papryka czerwona - 1 średnia szt.
- imbir świeży - 1 mały korzeń
- orzechy włoskie - 2 łyżki
- pomidor - 2 średnie szt.
- pietruszka - 1 pęczek
- masło - 100 g
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Umyty schab pokrój w cienkie paski. Wrzuć do garnka i smaż na oleju ok. 2 minuty, dodaj sól i pieprz do smaku

Warzywa umyj i pokrój w cienkie paski (tzw. siekanie w julenkę).

Ugotuj ryż wedle zaleceń na opakowaniu. Po tym czasie, do gotowego ryżu dodaj posiekane orzechy.

Warzywa dodaj do schabu, wciśnij sok z cytryny, dodaj posiekany imbir i ananasa z puszki z połową soku. Seler naciowy pokrój w drobną kostkę, podobnie pomidory, dodaj odrobinę oleju, sos sojowy, posiekaną pietruszkę, dopraw solą i pieprzem i duś przez 15 minut. Na talerz wyłóż ryż, a na nim połóż schab z warzywami. Smacznego!