

Schab zapiekany z warzywami

Przepis dodany przez użytkownika trini6



danie główne

Ilość porcji: 1-2

Stopień trudności: bardzo łatwe

Potrzebne składniki:

- plastry pieczonego schabu - 6 szt.
- cukinia - 1
- papryka czerwona i żółta -
- cebula - 2 szt.
- mozzarella - 5 dag
- olej - 3 łyżka(i)
- oregano - 1 łyżeczka(i)
- mąka - 3 łyżka(i)
- sól pieprz -
- bułka tarta -

Etapy przyrządzania:

1.



Paprykę umyć, oczyścić z nasion i pokroić

2.



Cukinie pokroić w plasterki

3.



Cebulę posiekać

4.

Paprykę i cebulę smażyć na łyżce oleju, dodać cukinie, podlać 2 łyżkami wody i chwilę dusić. Doprawić solą i pieprzem.

5.



Na drugą patelnię wlać 2 łyżki oleju, dodać mąkę i zarumienić. Rozprowadzić niewielką ilością wody i wlać zasmażkę do warzyw.

- 6.** Do żaroodpornego naczynia włożyć połowę masy warzywnej, na niej ułożyć plastry mięsa, nakryć pozostałymi warzywami. Posypać oregano, bułką tartą oraz utartą mozzarellą. Zapiekać 20 min w temp 180 C aż ser się stopi.

