Kawałki schabu w warzywach

zyjezebyjesc

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

2 porcje

Składniki:

- schab - 1/2 kg
- papryka - 1/4 szt.
- cebula - 1 szt.
- koperek - 1 pęk
- rukola - 2 garść
- siemię lniane - 3 łyżka
- pestki słonecznika - 3 łyżka
- jajko - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: 1. Schab myjemy i kroimy na małe kawałeczki
2. Paprykę myjemy i kroimy na małe kawałki
3. Cebulę, koperek i rukolę myjemy i szatkujemy drobno
4. Schab i warzywa łączymy misce. Dodajemy jajka, zmielone siemię i zmielone pestki słonecznika
5. Smażymy na dobrze rozgrzanej patelni, na oleju kokosowym