

# Schab z majerankiem i pieprzem kajeńskim

Ten obiad co prawda trzeba zaplanować trochę wcześniej, bo mięso musi spędzić sporo czasu w piekarniku, ale za to nie ma przy nim dużo pracy. Upieczony schab możesz podać na obiad lub pokroić do kanapek na śniadanie bądź kolację.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

115 minut

## LICZBA PORCJI:

8

---

## SKŁADNIKI:

1 łyżka suszonego czosnku  
1 łyżka suszonej cebuli  
1 łyżka suszonego majeranku  
1 łyżka suszonej natki pietruszki  
1–2 łyżeczki pieprzu kajeńskiego  
2 kg schabu

## PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce czosnek z cebulą, majerankiem, natką

pietruszki i pieprzem kajeńskim. Natrzeć mięso tą mieszanką. Przykryć i wstawić do lodówki na całą noc.

2) Ułożyć mięso w brytfannie. Piec bez przykrycia 1 i 1/2–1 i 3/4 godziny w temperaturze 180°C, aż termometr do mięsa pokaże 70°C.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

125 g pieczeni zawiera: 356 kcal, 24 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 111 mg cholesterolu, 88 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 30 g białka

*Źródło zdjęcia: Adobe Stock*