



# Schabowy w orientalnym stylu z ziarnem sezamu i kapustą Bok Choy

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

## Składniki:

- schab środkowy - 400 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 150 gramów
- sos sojowy - 3 łyżki
- Imbir z Nigerii Knorr** - 1 łyżeczka
- sezam biały - 100 gramów
- Papryka ostra z Hiszpanii Knorr** - 0.5 łyżeczek
- sezam czarny (opcjonalnie) - 2 łyżki
- jajka - 2 sztuki

## kapusta bok choy:

- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 80 mililitrów
- czosnek ząbek - 2 sztuki
- świeży imbir drobno posiekany - 1 łyżka
- kapusta bok choy - 6 sztuk
- sos sojowy o obniżonej soli - 100 mililitrów
- ostra papryczka chilli - 1 sztuka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Mięso oczyść z błon i pokrój w cm grubości plastry rozbij je tłuczkiem.
2. W misce roztrzep jajka dodaj do nich sos sojowy, imbir, ostrą paprykę, dokładnie wymieszaj.
3. Kotlety zamocz w jajku, a następnie panieruj w pomieszanych ziarnach sezamu.
4. Na patelnię wlej Ramę, poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
5. Gotowe kotlety smaź na rozgrzanym tłuszczu z obu stron.
6. Na gorącym tłuszczu podsmaż posiekany czosnek, chilli i imbir, wrzuć przekrojone na pół liście kapusty i smaź chwilę co jakiś czas mieszając. Gdy kapusta lekko się zarumieni - podlej ją sosem sojowym, następnie patelnię przykryj i duś przez minutę.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)