

# Pieczeń z trzema sosami



**Trudność:** 🍴🍴🍴🍴🍴

Czas przygotowania: 30min , Czas gotowania: 40min

Całkowity czas: 1g 10min , Porcja: 4

**159** Kalorii , **0 g** Cukrów , **11 g** Tłuszczy , **12 g** Białek

**Autor:** Czerwona.Papryczka

**Link:** <https://srecepty.pl/pieczen-z-trzema-sosami>

## Przygotowanie

Schab umyć, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym masłem. Piec około 30-40 minut w temperaturze 160 stopni, podlewając raz na jakiś czas bulionem. Przygotować sosy: a)ZIOŁOWY - natkę pietruszki, koperek i jaja drobno posiekać. Wymieszać z jogurtem, majonezem i octem winnym, doprawić solą i pieprzem. b)DIABELSKI - pomidory zmiksować wraz z zalewą, dodać keczup, drobno posiekane ogórki i cebulę. c)CURRY Z ANANASEM - ananasa osączyć z zalewy, drobno posiekać, wymieszać ze śmietaną i przyprawą curry. Sosy rozłożyć do miszeczek, schab pokroić w grube plastry.

## Składniki



- ✓ 1 schab wieprzowy
- ✓ 1 natka pietruszki
- ✓ koper
- ✓ 2 jaja ugotowane na twardo
- ✓ 1 łyżka octu winnego
- ✓ 1/3 szklanki majonezu
- ✓ 1/3 szklanki naturalnego jogurtu
- ✓ 1 puszka pomidorów
- ✓ 3 łyżki ostrego keczupu
- ✓ 2 ogórki kiszzone
- ✓ 2 cebule
- ✓ 0,5 puszki ananasa w zalewie
- ✓ 1 kubeczek gęstej śmietany
- ✓ 2 łyżeczki przyprawy curry
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ masło
- ✓ 1 szklanka bulionu warzywnego

## Kategorie

Dzień Matki, Urodziny, Specjalny dzień, Wielkanoc, Zwyczajny dzień, Polska, Całoroczne,

Droższe, Mięso, Produkty mleczne i jaja,  
Warzywa, Coś ekstra, Pokarmy na każdy dzień,  
Rodzina, Smakosz, Wizyta, Dania główne