

# Proste kotlety schabowe z azjatyckim sosem imbirowym

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **60 min** Czas marynowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)  
**1593 kJ / 380 kcal**

Tłuszcz: **22 g** Białko: **31,7 g**  
Węglowodany: **10,6 g**

## SKŁADNIKI

4 porcj(e/i)

**4 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

**4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman

**1 łyżka** tartego imbiru

**4 łyżki** sake (lub białego wina)  
**600 g** schabu wieprzowego (po 150 g każdy)  
olej do smażenia

**Do dekoracji**

**4** łodyżki zielonych szparagów

**4** dymki

## PRZYGOTOWANIE

### Krok 1

Umieść mirin, sos sojowy, tarty imbir i sake razem z mięsem w woreczku do zamrażania i marynuj mięso przez około 1 godzinę w temperaturze pokojowej.

### Krok 2

Umyj i zblanszuj zielone szparagi i dymki.

### Krok 3

Wyjmij kawałki mięsa z marynaty i osusz je. Odstaw marynatę.

### Krok 4

Włóż zamarynowane kotlety na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju i smaż przez ok. 3 minuty na średnim ogniu. Gdy z jednej strony będą dobrze skarmelizowane, obróć je na drugą stronę na kolejne 3 minuty. Zmniejsz ogień, dodaj marynatę i podgrzewaj mięso przez 2 minuty do zredukowania płynu. Kiedy sos będzie gęsty i lśniący, udekoruj kotlety warzywami i podawaj.