

# Szabla zbójnicka to oryginalne połączenie trzech rodzajów mięsa: wołowiny wieprzowiny i drobiu.



## **Składniki :**

- Schab 600g
- Połędwica 600g
- Filet z kurczaka 600g
- Bejca- olej, sos sojowo-  
grzybowy, czosnek, pieprz, sól, papryka, przyprawa do grilla, bazylija, oregano, zioła prowansalskie,

## **Sos z avocado:**

- Avocado 3 sztuki
- Czosnek 3 ząbki
- Ćwiartka cebuli
- Jogurt naturalny
- Chrzan 3 łyżki
- Sól, pieprz

## **Ozdoby**

- Skórki z cytryny
- Cukier
- Kiełki rzodkiewki
- Kiełki słonecznika
- Spirytus
- Pomidorki koktajlowe
- Melisa
- Papryczka chylli
- Pieczarki

## **Sposób wykonania mięsa**

- Mięso pokroić na paski o wadze 50g każdy
- Z każdego rodzaju mięsa zapieść warkocz
- Warkocze włożyć do bejcy na 24h
- Mięso pieczemy na grillu ok. 30 min polewając bejcą

## **Sposób wykonania sosu z avocado**

- Wydrążyć miąższ z avocado
- Do miąższu z awokado dodać czosnek chrzan cebule i jogurt naturalny
- Całość zmiksować i doprawić do smaku
- Podawać w skórce z awokado i przybrać melisą

**Sporządził : Rafał Frączek**

**Opiekun mgr inż. Iwona Bąbel**