Pieczeń wieprzowa z rozmarynem

Smaczna pieczeń wieprzowa. Świetna potrawa na większe spotkania, ale wymagająca dłuższego czasu przygotowania. Wynagrodzi to pysznym smakiem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut + marynowanie. Do tego 75 min grillowania

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

3 kwaskowate jabłka, obrane
i pokrojone
1 szklanka cydru lub soku jabłkowego
3 cebule dymki, posiekane
3 łyżki miodu
1–2 łyżeczki suszonego rozmarynu
2 ząbki czosnku, posiekane
1,3 kg schabu bez kości

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w rondlu jabłka z cydrem lub sokiem, cebulą, miodem, rozmarynem i czosnkiem. Gotować bez przykrycia 10 minut. Schłodzić.

2) Włożyć mięso do torebki foliowej, wlać połowę marynaty cydrowej. Obtoczyć mięso. Wstawić na noc do lodówki. Resztę marynaty przykryć i również wstawić do lodówki.

3) Odsączyć mięso z marynaty, położyć na rozgrzanym grillu, na tacce.

4) Piec bez przykrycia, aż termometr pokaże 70°C, od czasu do czasu przewracać na drugą stronę. Odstawić na 10 minut. Podgrzać pozostałą marynatę i podawać z pieczenią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

125 g upieczonego schabu z 1 łyżką sosu zawiera 260 kcal, 8 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 85 mg cholesterolu, 52 mg sodu, 13 g węglowodanów, 1 g błonnika, 33 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock