Schab pieczony z imbirem

Oto przepis dla osób, którym znudził się już zwykły pieczony schab. W tej potrawie, dzięki dodaniu imbiru, zyska on zupełnie nowy aromat. Doskonale smakuje z ziemniakami w mundurkach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

195 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

900 g schabu środkowego bez kości, okrojonego z tłuszczu
3 jabłka deserowe
1 mała cebula, drobno posiekana
75 g suszonych śliwek, posiekanych
75 g herbatników imbirowych
1 żółtko
300 ml wywaru z kurczaka
200 ml białego wytrawnego wina
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
900 g pasternaku, pokrojonego na ćwiartki
1 łyżka płynnego miodu
500 g szalotek

sól i pieprz

Duszone jabłka
500 g jabłek do duszenia, obranych i posiekanych
2,5 cm świeżego imbiru, drobno posiekanego
2 łyżki cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do 180°C. Ułożyć mięso na desce do krojenia. Nakroić je wzdłuż całej długości na 2/3 grubości, a następnie rozłożyć jak książkę.

2) Obrać i drobno posiekać jabłko deserowe. Wymieszać z cebulą, suszonymi śliwkami, pokruszonymi herbatnikami i żółtkiem oraz solą i pieprzem do smaku. Wyłożyć masę i rozprowadzić równomiernie po powierzchni mięsa. Następnie złożyć je i związać cienkim sznurkiem.

3) Włożyć mięso do brytfanny. Wlać wywar i wino. Przykryć folią aluminiową, szczelnie podwijając krawędzie pod brzegi brytfanny. Wstawić do piekarnika i piec 2 godziny.

4) Po 45 minutach wlać oliwę do drugiej brytfanny, ustawić ją w piekarniku nad brytfanną z mięsem i rozgrzewać 5 minut. Wrzucić pasternak i piec, przewracając raz lub dwa na drugą stronę.

5) Przygotować duszone jabłka. Włożyć jabłka, imbir i cukier do małego rondla. Wlać 2 łyżki wody, przykryć i dusić na maleńkim ogniu, aż jabłka się podduszą. Zdjąć z ognia i odstawić.

6) Po 1 i 1/2 godziny pieczenia mięsa zdjąć folię z brytfanny i skropić schab miodem. Dodać szalotki i pasternak, wymieszać i piec nadal.

7) Około 20 minut przed końcem pieczenia obrać pozostałe 2 jabłka deserowe i pokroić w grube plastry. Dodać do brytfanny

z mięsem i warzywami.

8) Przełożyć mięso na deskę do krojenia, przykryć folią i ustawić w cieple. Zlać sos do rondla i zebrać unoszący się na powierzchni tłuszcz. Doprowadzić sos do wrzenia i gotować 2 minuty, cały czas mieszając. Wlać do sosjerki. Pokroić mięso i podawać natychmiast z pieczonymi warzywami, duszonymi jabłkami i sosem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 391 kcal, 8 g białka, 12 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 60 g węglowodanów w tym 43 g cukrów), 12 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock