

# Schab pieczony z marchewką i jabłkami

Schab i bogate w błonnik warzywa, takie jak bataty i marchewka, świetnie uzupełniają się smakiem.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

70 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

125 ml soku pomarańczowego  
skórka otarta z 1 pomarańczy  
1 łyżeczka miodu  
1/2 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego  
1/4 łyżeczki cynamonu  
1/4 łyżeczki chili w proszku  
650 g schabu bez kości, oprawionego  
1 łyżka oleju roślinnego  
2 bataty, obrane i pokrojone w kostkę  
1 cebula, pokrojona w kostkę  
2 marchewki, obrane i pokrojone w kostkę  
2 jabłka, obrane i pokrojone na kawałki grubości 3 cm

1/2 łyżeczki soli  
mielony czarny pieprz, do smaku  
120 ml wytrawnego białego wina  
15 g masła  
szczypiorek, do dekoracji

### **PRZYGOTOWANIE:**

- 1) Wymieszać w misce sok i skórkę z pomarańczy z miodem, kminem rzymskim, cynamonem i chili. Włożyć schab, obtoczyć w marynacie, przykryć. Wstawić miskę co najmniej na 2 godziny do lodówki; od czasu do czasu odwracać mięso na drugą stronę.
- 2) Nastawić piekarnik na 180°C. Rozgrzać olej na dużej patelni. Równomiernie obsmażyć schab na dość dużym ogniu.
- 3) Wrzucić bataty, cebulę, marchewkę i jabłka do brytfanny. Posypać solą i pieprzem, poleć winem. Na wierzchu ułożyć schab, posmarować go marynatą, przykryć folią aluminiową.
- 4) Piec 40 minut – mięso będzie gotowe, gdy po nakłuciu szpikulcem zacznie z niego wyciekać klarowny sok.
- 5) Przełożyć schab na deskę do krojenia. Dodać masło do warzyw. Obłożyć nimi mięso.

### **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 PORCJA ZAWIERA: 338 kcal, 36 g białka, 11 g tłuszczów, 4 g tłuszczów nasyconych, 25 g węglowodanów, 2,5 g błonnika, 0,6 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock