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, polać 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