Schab wieprzowy nadziewany ziołami

Ten schab jest idealnym daniem świątecznym, bo nie tylko nie wymaga dużo pracy, ale też jest pyszny.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1,3 kg schabu wieprzowego bez kości
1/4 szklanki musztardy dijon
4 ząbki czosnku, posiekane
1/3 pęczka szczypiorku, posiekanego
1/4 pęczka świeżej szałwii, posiekanej lub 4 łyżeczki suszonej
2 łyżki posiekanego świeżego tymianku lub 2 łyżeczki suszonego
1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu lub 1 łyżeczka suszonego, pokruszonego
2 i 3/4 łyżeczki pieprzu
1 łyżeczka soli
1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE:

1) Zrobić nacięcie pośrodku schabu, wzdłuż całej jego długości. Odwrócić mięso i nakroić je po przeciwnej stronie. Rozłożyć na desce do krojenia, przykryć folią spożywczą i delikatnie rozbić. Zdjąć folię.

2) Wymieszać musztardę z czosnkiem. Pozostawić 1/3 mieszanki, resztą natrzeć mięso. Wymieszać szczypiorek z szałwią, tymiankiem, rozmarynem, 3/4 łyżeczki pieprzu i 1/2 łyżeczki soli. Pozostawić 1/3 mieszanki, resztą natrzeć mięso.

3) Zwinąć mięso w roladę. Związać nicią. Posmarować oliwą. Posypać resztą soli i pieprzu.

4) Piec 1 godzinę na grillu, pod przykryciem.

5) Posmarować mięso resztą musztardy z czosnkiem, posypać resztą ziół. Piec jeszcze 20–25 minut, aż termometr do mięsa pokaże 70°C. Pokroić w plastry.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 199 kcal, 10 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 69 mg cholesterolu, 372 mg sodu, 2 g węglowodanów, 1 g błonnika, 25 g białka

Źródło zdjęcia: Adobe Stock