Schab z fasolą

Przepis pochodzi ze wschodniego wybrzeża Stanów Zjednoczonych, gdzie wieprzowinę tradycyjnie dusi się powoli z warzywami w glinianych naczyniach. Potrawa ta może spokojnie perkotać, podczas gdy zajmujemy się czymś innym. Podaje się ją z pieczonymi ziemniakami lub ryżem.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

145 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

250 g suszonej białej fasoli, namoczonej przez noc w zimnej wodzie
1 łyżka oleju słonecznikowego
4 cienkie, chude kotlety schabowe, okrojone z tłuszczu (łącznie ok. 625 g)
1 cebula, posiekana
250 ml piwa, najlepiej ciemnego
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
2 łyżeczki sosu worcestershire
2 łyżki ciemnego, miękkiego brązowego cukru
3 ziarenka ziela angielskiego

2 łyżki łagodnej musztardy
2 plasterki chudego, wędzonego bekonu, okrojonego ze skórki i pokrojonego w kawałki wielkości kęsa
1 łyżeczka octu jabłkowego

PRZYGOTOWANIE:

1) Odlać i przepłukać fasolę, włożyć do dużego rondla i zalać zimną wodą, której powinno być dwa razy więcej niż ziaren. Przykryć rondel i doprowadzić do wrzenia. Zebrać szumowiny, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem 45–60 minut, aż fasola trochę zmięknie.

2) Rozgrzać olej w głębokim naczyniu żaroodpornym, wrzucić mięso oraz cebulę i smażyć, aż kotlety przyrumienią się z obu stron. Wlać piwo, dodać pomidory z sokiem, sos worcestershire, cukier i ziele angielskie. Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić przez około godzinę, aż mięso zrobi się bardzo miękkie.

3) Odlać fasolę i wrzucić do mięsa. Dodać musztardę, bekon i ocet. Starannie wymieszać. Dusić pod przykryciem na małym ogniu kolejną godzinę, aż mięso i fasola zaczną się rozpadać.

4) Przed podaniem skosztować i ewentualnie doprawić do smaku sosem worcestershire i octem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 490 kcal, 51 g białka, 11 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 46 g węglowodanów (w tym 16 g cukrów), 12 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock