Schab z suszonymi owocami

Z cydru, w którym dusimy schab z suszonymi owocami, powstaje wspaniały, kremowy sos.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 kotlety schabowe bez kości (około 450 g)
1/4 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu
2 łyżki oliwy z oliwek
1 średnia cebula, drobno posiekana
1 i 1/4 szklanki cydru lub soku jabłkowego
1 opakowanie (200 g) suszonych jabłek w plasterkach
1/2 szklanki suszonych śliwek bez pestek
1 łyżka świeżego tymianku lub 1 łyżeczka suszonego

PRZYGOTOWANIE:

1) Poprószyć kotlety solą i pieprzem. Na dużej patelni rozgrzać oliwę na dość dużym ogniu. Wrzucić mięso i smażyć 4

minuty, przewracając raz, aż przyrumienią się z obu stron. Przełożyć na talerz i trzymać w cieple.

2) Wlać pozostałą łyżkę oliwy na patelnię. Wrzucić cebulę i smażyć 4 minuty, aż przyrumieni się lekko. Wlać cydr i doprowadzić do lekkiego wrzenia, zdrapując z dna to, co do niego przywarło. Włożyć mięso z powrotem na patelnię. Dodać jabłka, śliwki i tymianek. Zredukować ogień do dość małego, przykryć i dusić około 10 minut, aż wetknięty w środek mięsa termometr wskaże temperaturę 70°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 404 kcal, 21 g białka, 51 g węglowodanów, 4 g błonnika, 12 g tłuszczów (w tym 3 g NKT), 59 mg cholesterolu, 491 mg soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock