

## Schab duszony



### AANNKAA82



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

## SKŁADNIKI

<b>schab bez kości</b>	1,5 kg
<b>oliwa</b>	5-6 łyżek
<b>chili pieprz cayenne</b>	1/2 łyżeczki
<b>majeranek Prymat</b>	1 łyżka
<b>olej do smażenia</b>	
<b>sól</b>	1 łyżka
<b>czosnek granulowany</b>	1 łyżka
<b>papryka słodka mielona</b>	1 łyżka
<b>papryka ostra mielona</b>	1/2 łyżki
<b>pieprz czarny mielony</b>	1 łyżka

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### Kroki postępowania

- KROK 1 Mięso dokładnie umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem.
- KROK 2 Do miseczki wlać oliwę z oliwek, dodać przyprawę, dokładnie wymieszać. Przygotowaną marynatą dobrze natrzeć mięso. Odstawić do lodówki na co najmniej 12 godzin (w szczelnym pojemniczku).
- KROK 3 Mięso pokroić na plastry (około 1,5 cm), obsmażyć na rozgrzanym oleju z obu stron. Podlać wodą i dusić pod przykryciem do miękkości. Ja użyłam do tego celu patelni z kominem.
- KROK 4 Podawać z ulubionymi dodatkami.