

Schab saute



DOROTA61



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

schab bez kości

marynata klasyczna Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dziś schab. Bez panierki, która jest najbardziej kaloryczna z całego schabowego.

2 plastry schabu rozbiłam tłuczkiem, obsypałam marynatą klasyczną do mięs i odłożyłam w woreczku na noc do lodówki. Dziś schab gotowałam 45 minut na parze. Mięso wyszło wspaniałe: wyjątkowo kruche, aromatyczne i soczyste!

Jeśli ktoś nie ma urządzenia lub naczynia przystosowanego do gotowania na parze, można do garnka wlać wodę, na to nałożyć durszlak i przykryć pokrywką.