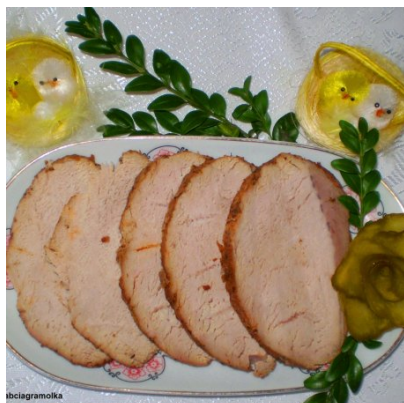


Schab pieczony z ketchupową marynatą



BABCIAGRAMOLKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

1 papryki mielonej, ½ łyżeczki pieprzu mielonego, 2 łyżki majeranku

czosnek

3 liście laurowe, 4 ziela angielskie

schab bez kości

1,5 kg

olej

4 łyżki

sos sojowy

2 łyżki

ketchup pikantny

0,5 szkl.

miód

2 łyżki

Przyprawa curry orientalna Prymat

1 łyżeczka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Z oleju i przypraw zrobić pastę przyprawową i natrzeć schab. Włożyć do szczelnego pojemnika i trzymać w lodówce 12 godzin. Na patelni rozgrzać smalec. Mięso wyjąć z marynaty (zetrzeć jej nadmiar) i obsmażyć na rumiano ze wszystkich stron. Ułożyć w garnku o grubym dnie (jeśli trzeba przekroić mięso na 2 kawałki tak by leżały na dnie). Obłożyć pokrojoną na kawałki cebulą. Włożyć ziele angielskie i liście laurowe. Zalać wodą tak by zakrywała mięso na 2 cm. Przykryć garnek tak by była mała szpara. Dusić aż woda odparuje, mięso będzie rumiane i miękkie, a w garnku pozostanie ok. 1 szklanki brunatnego, sosu. Wyjąć mięso i przed krojeniem ostudzić. Sos przetrzeć przez sito (można potem zaprawić śmietaną). Jeśli mięso ma być na ciepło podgrzewać pokrojone w sosie. Jeśli na zimno sos zamrozić – będzie do kopytek