

Roladki schabowe z bukietem warzyw



SMACZNAPYZA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mąka pszenna	2 łyżki
szalotka	2 sztuki
masło	1 łyżka
olej	1 łyżka
sól	do smaku:
marchewka	1 sztuka
szparagi zielone	10 sztuk
masło	2 łyżeczki
Sos sałatkowy francuski vinaigrette Prymat	2 łyżeczki
sól, cukier	do smaku:
świeży szpinak młody	kilka garści
cukinia	1/2 sztuki
cukinia	NA BUKIET - 1 sztuka
bulion warzywny	1/2 litra
musztarda	5 (z wędzoną papryką)
schab	NA ROLADKI - 5 (środkowy)
kremówka	kilka łyżeczek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 pół cukinii pokroiłam razem ze skórą w słupki
- KROK 2 schab kroiałm z większego kawałka bo tak wygodniej a ponieważ nie był zbyt szeroki więc kroiałm ok. 1/2 cm plastry przekrawając do końca co drugi i w ten sposób uzyskałam po rozłożeniu takie podwójne - rozbiłam je na duże płyty przykrywając każdy kawałek po kolei kawałkiem folii dzięki czemu mięso nie rozpryskuje się.
- KROK 3 Każdy płat posmarowałam z jednej strony musztardą. Przy jednym końcu ułożyłam po kilka słupków cukinii - umytej i pokrojonej razem ze skórą.
- KROK 4 Zwinęłam płat mięsa i spięłam szpilkami do zrazów.
- KROK 5 Oprószyłam z wierzchu lekko solą, obtoczyłam w mące i strząsając jej nadmiar kładłam na rozgrzaną patelnię z mieszanką oleju i masła. Obsmażyłam tak żeby roladki zrumieniły się ze wszystkich stron.
- KROK 6 Gdy były już ładnie przyrumienione dorzuciłam na patelnię posiekane szalotki, zeszkliłam je i wlałam ok. 1/2 szkl. bulionu jarzynowego. Dusiłam całość ok. 15 minut a następnie odkryłam, dolałam kilka łyżeczek śmietanki i dusiłam już bez przykrycia jeszcze kilka minut żeby sos zgęstniał - w między czasie kilka razy obróciłam roladki.
- KROK 7 BUKIET - warzywa umyłam - marchewkę obrałam, cukinii przycięłam końcówki, szparagi też skróciłam nieco od dołu. Cukinię i marchewkę zestrugałam na wstążki obieraczką do warzyw a szparagi pokroiłam na mniejsze kawałki.
- KROK 8 Na patelni rozpuściłam masło, wrzuciłam łodygi szparagów, posypałam sosem i podlałam kilkoma łyżkami wody. Dusiłam może ze 3 minuty.
- KROK 9 Następnie dodałam główki szparagów i wstążki marchewki - oprószyłam odrobiną cukru i dusiłam kolejne 2 minuty
- KROK 10 a na koniec dołożyłam wstążki z cukinii - jeszcze minutka pod przykryciem, odrobinka albo i nie, i gotowe - warzywa nie mogą być rozgotowane.
- KROK 11 Podałam krojąc roladki na lekko ukośne grube plastry. Układałam je na talerzu z opłukanym i osuszonym szpinakiem - po garści na porcję. Obok ułożyłam porcje duszonych jarzyn polewając je ew. pozostałym na patelni sosem. Kawałki mięsa też polałam trochę sosem jaki pozostał z duszenia.