

Przepis dnia V: Schab pieczony ze szpinakiem i fetą, odc. 4



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

schab bez kości	
szpinak świeży	1 garść
cebula	0,5 szt.
czosnek	1 ząbek
ser feta	150 g
masło	20 g
Musztarda francuska Prymat	2 łyżki
Przyprawa do wieprzowiny klasyczna Prymat	
Czosnek suszony Prymat	
tymianek	
Rozmaryn suszony Prymat	
olej rzepakowy	30 ml

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Szpinak oczyszczamy i usuwamy twarde ogonki , zostawiamy same liście.
- KROK 2 Czosnek i cebule drobno siekamy. Na wolnym ogniu rozpuszczamy masło, tak by się nie spaliło i podsmażamy na nim czosnek z cebulą. Następnie dodajemy szpinak i smażyemy wszystko razem przez kilkanaście sekund. Odstawiamy do ostygnięcia.

- KROK 3 Fetę rozkruszamy na mniejsze kawałki, a następnie dodajemy ją do szpinaku. Szykujemy marynatę do mięsa. Do naczynia wsypujemy roztarte w palcach zioła (rozmaryn i tymianek) oraz czosnek granulowany, przyprawę do wieprzowiny i 2 łyżki musztardy francuskiej. Dodajemy odrobinę oleju i dokładnie mieszamy. Marynata nie powinna być zbyt płynna, bo nie będzie przylegać do mięsa.
- KROK 4 Mięso oczyszczamy z błon. Następnie cienkim nożem robimy nacięcie na środku na wylot (tzw. kieszeń).
- KROK 5 W nacięcie wkładamy farsz ze szpinaku i fety.
- KROK 6 Mięso dokładnie obtaczamy w marynacie i odstawiamy do lodówki, aby skruszało.
- KROK 7 Mięso zawijamy szczelnie w folię do pieczenia. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 150°C na około 35 minut. Po wyjęciu kroimy schab na niezbyt grube plastry. Podajemy z ulubionymi dodatkami: ziemniakami, kaszą czy ryżem.