Doradca Smaku VII: Schab wieprzowy z aromatycznymi dodatkami, odc. 35

DORADCA SMAKU

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Lista składników	
schab wieprzowy	600 g
marchewka	2 szt.
pietruszka	1 szt.
cebula	2 szt.
ziemniaki	5 szt. (średnie)
białe wino	40 ml
śmietana 30%	400 ml
olej rzepakowy do smażenia	
Musztarda francuska Prymat	

Do smaku

Imbir mielony Prymat

Papryka ostra mielona Prymat

Kolendra cała Prymat

Sól morska jodowana drobnoziarnista Prymat

Pieprz czarny mielony Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Schab przyprawiamy solą, pieprzem, imbirem i papryką ostrą. Marchewkę, pietruszkę oraz cebulę kroimy w dużą kostkę.

KROK 2 Mięso smażymy na rozgrzanej patelni z niewielką ilością oleju po 2 minuty z każdej strony. Schab zdejmujemy z patelni. Na tej samej patelni smażymy pokrojone warzywa, doprawiamy kolendrą. Mięso oraz warzywa układamy w naczyniu żaroodpornym. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200 °C pół godziny.

KROK 3 Ziemniaki kroimy w talarki, smażymy na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju. Cebulę kroimy w drobną kostkę, podsmażamy w rondlu z odrobiną oleju. Dodajemy białe wino, śmietanę oraz 3 łyżki musztardy.

KROK 4 Na talerz wykładamy pokrojony w plasterki schab, ziemniaki i pieczone warzywa, polewamy sosem.