Schab w sosie żurawinowym z kaszą i surówką

85 min.

4 os.

510 kcal/os.

ok 6.30 zł/os.

Składniki

- schab wieprzowy bez kości - 800 g
- papryka czerwona - 1 szt.
- konfitura żurawinowa
- Twoja Delicja - 5 łyżek
- kasza gryczana - 300 g
- suszona żurawina - 50 g
- olej - 4 łyżki
- bulion z kostki - 1 szkl.
- cykoria - 2 szt.
- jabłko - 1 szt.
- posiekana natka pietruszki - 2 łyżki
- por (biała część) - 0,5 szt.
- posiekany szczypiorek - 2 łyżki
- cukier - 0,5 łyżeczki
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- sok z cytryny - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka
- wino czerwone wytrawne - 0,5 szkl.

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz. Podziel na kotlety o grubości ok. 1,5-2 cm. Lekko rozbij. Posyp solą i pieprzem.

a patelni rozgrzej olej. Obsmaż na nim mięso z obu stron. Przełóż mięso do garnka, zalej bulionem i duś pod przykryciem na wolnym ogniu około 30 minut. Po tym czasie dodaj wino, suszoną żurawinę i konfiturę. Gotuj całość bez przykrycia około 30 minut, aż mięso będzie miękkie, a sos odparuje.

Warzywa i jabłko umyj i osusz. Z cykorii zdejmij wierzchnie liście. Następnie zdejmij po 2 ładne, duże liście z każdej cykorii i odłoż je do dekoracji. Pozostałe części cykorii przekrój na połowy, wytnij z nich głąby, a następnie cienko pokrój. Dodaj drobno pokrojonego pora, pokrojoną w cienkie paseczki paprykę, obrane i starte na tarce o grubych oczkach jabłko oraz szczypiorek. Dopraw solą, cukrem i pieprzem, a następnie zalej oliwą wymieszaną z sokiem z cytryny. Dokładnie wymieszaj.

Kaszę ugotuj wg przepisu na opakowaniu. Dodaj posiekaną natkę i wymieszaj dokładnie. Kawałki schabu podawaj polane sosem i ułożone obok kaszy. Surówkę włóż do odłożonych wcześniej liści cyrokii i w ten sposób ułóż na talerzu. Smacznego!