



Sposób przygotowania

Mięso oczyścić i umyć. Pokrój na kotlety o grubości 1 - 1,5 cm. Lekko rozbij. Posyp solą i pieprzem.

Obsmaż na rozgrzanym oleju po kilka minut z obu stron. Następnie przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz w piekarniku rozgrzanym do 160°C około 30 minut.

Wino zagotuj z wodą, cukrem, goździkami i pieprzem cayenne. Gotuj przez kilka minut, aż sos się zredukuje i delikatnie zgęstnieje. Żurawinę, szalotki i czosnek posiekaj i podsmaż przez chwilę na 1 łyżce masła, a następnie dodaj do syropu winnego. Z limonki wyciśnij sok i również dodaj do syropu. Gotuj razem około 10 minut.

Młode ziemniaki dokładnie umyj (nie obieraj), a następnie ugotuj w osolonej wodzie. Po ugotowaniu podsmaż w całości na 1 łyżce masła z dodatkiem świeżego tymianku i przyprawy do ziemniaków. Liście buraka, rukolę, rzodkiewkę i truskawki umyj. Liście buraka posiekaj, rzodkiewkę pokrój na cienkie pasterki, truskawki na ćwiartki. Wszystko razem delikatnie wymieszaj. Orzechy upraż na patelni z dodatkiem miodu i ostudź. Dodaj do sałatki. Całość skrop oliwą i octem balsamicznym.

Schab w sosie z ziemniakami i sałatką



90 min.



4 os.



520 kcal/os.



ok 9.60 zł/os

Składniki

- schab wieprzowy - 800 g
- żurawina suszona - 100 g
- czosnek - 2 ząbki
- cebula szalotka - 2 szt.
- limonka - 1 szt.
- wino czerwone - 100 ml
- woda - 100 ml
- cukier - 100 g
- goździki - 6 szt.
- pieprz cayenne - 1/2 łyżeczki
- olej - 4 łyżki
- młode ziemniaki - 800 g
- masło - 2 łyżki
- świeży tymianek posiekany - 1 łyżka
- przyprawa do dań z ziemniaków - 1 łyżka
- liście buraka - 1 pęczek
- rukola - 2 garście
- rzodkiewka - 1 pęczek

- orzechy włoskie - 1/2 szkl.
- truskawki - 10 szt.
- miód - 1 łyżka
- oliwa - 2 łyżki
- ocet balsamiczny - 2 łyżki
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1 łyżeczka