

# schab na parze



Autor: **anetas197601**  
Przepisów: **255** Ocena: **8509**

 3-4 os.  60 min  łatwe  przystępne

## Składniki:

- 1/2 kg schabu
- sól, pieprz, zioła prowansalskie, przyprawa do gyrosa
- dodatki wg uznania

## Sposób przygotowania:

- 1 Mięso umyć, lekko rozbić, posypać przyprawami i odstawić na ok 1 godz. żeby dobrze przeszło przyprawami.  
Ziemniaki obrać umyć zalać zimną wodą i posolić wodę tak jak solimy ziemniaki z wody.  
Odstawić.  
Kalafiora umyć, posypać solą i odstawiamy.  
Następnie odcedzamy ziemniaki i przekładamy do parowaru, to samo robimy z kalafiorem i mięsem. Nastawić parowar na ok. 30-45 minut. Smacznego  
Bardzo dobre też wychodzą udka i inne mięsa, jedynie mnie osobiście wołowina z parowaru nie podchodzi.

## Twoje notatki do przepisu: