

Schab w miodowej glazurze

Autor: **Naj**Przepisów: **1732** Ocena: **14717**

3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 1 kg schabu bez kości
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 3-4 łyżki płynnego miodu
- 300 ml białego wytrawnego wina
- 3 łyżki oleju
- sól
- mielony czarny pieprz
- tymianek do dekoracji

Sposób przygotowania:

- 1 Schab umyj, osusz, natrzyj solą, pieprzem oraz imbirem. Kilka minut ugniataj mięso jak ciasto, aby dobrze wetrzeć przyprawę.
- 2 Następnie posmaruj je miodem wymieszanym z olejem. Pieczeń ułóż w brytfance. Podlej winem. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do temp. 200°C. Piecz około 60 min.
- 3 Od czasu do czasu polewaj mięso sosem z dna brytfanki. W miarę potrzeb możesz dolać trochę gorącej wody.
- 4 Gotową pieczeń wyjmij z brytfanki, trzymaj w ciepłe, aby nie wystygła. Powstały sos precedź. Zagotuj i ew. ponownie przypraw. Schab potnij na porcje. Polej przygotowanym sosem. Udekoruj tymiankiem. Podawaj np. z sałatką z duszonych pomidorów i mozzarelli.
- 5 75 min; Porcja: 560 kcal; Cena porcji: ok. 5,50 zł;

Źródło: Naj

Twoje notatki do przepisu: