
Schab pieczony z ziołami

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 6593 razy.

1,25 kg. schabu,
3 pędy selera naciowego,
3 szalotki,
2 łyżeczki oregano,
2 łyżeczki tymianku,
2 łyżeczki ziaren pieprzu,
pęczek natki,
2 łyżeczki oliwy,
sól.

Z opłukanego mięsa usuwamy włókna. Szalotki obieramy i siekamy. Pietruszkę i seler myjemy, zostawiamy do wyschnięcia, drobno siekamy. Dodajemy oregano, grubo zmielony pieprz, tymianek, szalotki. Mieszamy.

Płat mięsa nasączamy oliwą. Schab obtaczamy dokładnie w mieszaninie szalotki, ziół i przypraw. Dla pewności dociskamy dłońmi i odstawiamy na 10 minut.

Mięso powinno przejść dokładnie aromatem ziół.

Mięso układamy na ruszcie i wkładamy do piekarnika nagrzanego do temp. 240 st. C. Pod spód podkładamy tacę żaroodporną. Pieczemy przez 15 minut, potem obniżamy temp. do 180 st. C i pieczemy jeszcze przez 30 minut.

Po wyjęciu z piekarnika mięso solimy, owijamy w dwie warstwy folii aluminiowej i nakrywamy ściereczką.

Odstawiamy na 10 minut. Podajemy pokrojone w grube plastry z dodatkiem młodych ziemniaków i surówki.

NASZE RADY :

* Zamiast świeżych ziół możemy wykorzystać suszone, pamiętając, że są bardziej cierpkie w smaku i należy ich użyć mniej. Najkorzystniej dla smaku potraw będzie, gdy 2-3 łyżeczki ziół świeżych zastąpimy łyżeczką suszonych.

Jeżeli lubimy zapach i smak czosnku, do ziół, selera, przypraw i szalotki możemy dołożyć kilka ząbków rozartego na miazgę czosnku.

* Solenie mięsa po upieczeniu korzystnie wpływa na jego kruchość, a zawijanie w folię umożliwia zachowanie ładnego aromatu i zapobiega wypłynięciu soku. Aby mięso nie wystygło, można po zawinięciu włożyć je do

nagranego, ale wyłączonego już piekarnika. Kto lubi
mięso mniej krwiste, powinien nie wyłączać piekarnika
i zostawić w nim zawinięty w folię schab na ok. 30 minut.