

SCHAB PIECZONY Z ZIOŁAMI

Przepis dodany przez użytkownika Evika



Łatwa do wykonania, bardzo smaczne danie.

Czas przygotowania: 1 minuta

Ilość porcji: 5-6

Stopień trudności: łatwe

Kaloryczność: 269 kCal

Potrzebne składniki:

- schab - 1,25 kg
- szalotka - 3 szt.
- seler naciowy - 3 szt.
- oregano, tymianek, pieprz - po 2 łyżeczka(i)
- natka pietruszki - 2 łyżka(i)
- oliwa - 2 łyżka(i)
- sól -

Przydatne akcesoria:

taca żaroodporna.

Etapy przyrządzania:

1. Mięso umyć, usunąć włókna. Szalotki obrać i drobno posiekać. Natkę pietruszki i pędy selera umyć, osuszyć i drobno posiekać. Do natki i selera dodać oregano, tymianek, szalotki oraz pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać. Płat mięsa nasączyć oliwą, obtoczyć w mieszaninie szalotki, ziół i przypraw. Odstawić na 10 minut. Mięso powinno przejść dokładnie aromatem ziół. Następnie mięso ułożyć na ruszcie i włożyć do piekarnika nagrzanego do tem. 240 stopni C. Pod spód położyć tacę żaroodporną. Piec przez 15 min. Potem obniżyć tem. do 180 stopni C i piec jeszcze przez 30 minut. Po wyjęciu z piekarnika mięso osolić, owinać w dwie warstwy folii aluminiowej, nakryć ściereczką i odstawić na 10 minut.

Jak podawać?

Schab podać pokrojony w grube plastry z dodatkiem ziemniaków i surówki.