

Schab zapiekany z warzywami i frytkami



95 min.



4 os.



570 kcal/os.



ok 7.80 zł/os.

Składniki

- schab bez kości - 800 g
- czosnek - 8 ząbków
- frytki mrożone - 1 opak.
- majonez - 6 łyżek
- jogurt - 3 łyżki
- pomidory suszone - 6 szt.
- olej - 6 łyżeczek
- marchew - 2 szt.
- cebula szalotka - 4 szt.
- pietruszka - 2 szt.
- seler - 1 szt.
- suszona żurawina - 2 łyżki
- ketchup - 3 łyżki
- posiekany koperek - 1 łyżka
- posiekany szczypiorek - 1 łyżka
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz czarny mielony - 1 łyżeczka
- papryka słodka - 1 łyżeczka
- papryka ostra - 1 łyżeczka
- wino białe - 1/2 szkl.

Sposób przygotowania

Mięso umyj i osusz, a następnie pokrój w plastry. Lekko rozbij. Oprósz solą, pieprzem oraz obiema paprykami.

Marchew, pietruszkę i seler obierz, umyj i pokrój w słupki. Cebulę i 6 ząbków czosnku obierz i przekrój na kilka części.

Na patelni rozgrzej 2 łyżki oleju. Obsmaż na nim mięso z obu stron. Następnie przełóż do naczynia żaroodpornego. Obłóż je pokrojonymi warzywami, suszonymi pomidorami i żurawiną. Podlej całość winem i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 °C. Piecz około 60 minut, co jakiś czas polewając mięso tworzącym się sosem.

Frytki upiecz według przepisu na opakowaniu. Zrób sosy. Pierwszy sos: 3 łyżki majonezu wymieszaj z 3 łyżkami ketchupu. Drugi sos: 3 łyżki majonezu wymieszaj z 2 ząbkami czosnku przeciśniętymi przez praskę, koperkiem, szczypiorkiem i jogurtem. Schab podawaj na talerzu z frytkami i warzywami, a w osobnych miseczkach sosy. Smacznego!