



Schab z sosem pieczarkowym Garam Masala

★★★★★ (60)

🕒 30 minut

🍴 2 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

470 kcal / 1 porcję (604 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 77.86 kcal 3.89%	🥩 Białko 6.39 g 12.78%	🍞 Węglowod. 1.84 g 0.68%	👉 Tłuszcze 5.56 g 7.94%	🌾 Błonnik 0.59 g 2.36%	GDA 3.89%
---------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------

👨‍🍳 Składniki

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 300g
- Wywar warzywny - 480g (2 szklanki)
- Liść laurowy - 1g (2 sztuki)
- Pieczarki - 200g (10 sztuk)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Cebula - 30g (1/3 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

Schab:

KROK 1: W dużym garnku zagotuj wywar warzywny. Dodaj do niego liść laurowy i ziele angielskie. (Możesz także dodać ulubionych ziół).

KROK 2: Schab dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Podziel go na sznycle (plasterki) o grubości około 1,5 cm. Nie rozbijaj.

KROK 3: Do gotującego się wywaru włóż uprzednio przygotowane plasterki schabu. Zamieszaj. Gotuj około 10-12 minut, aż plasterki schabu wypłyną na powierzchnię bulionu oraz nieco się podgotują. (Trzeba pilnować tego czasu, aby schabu nie przegotować. W przeciwnym razie będzie zbyt wysuszony).

Sos:

KROK 1: Pieczarki dokładnie umyj, odcedź. Połowę cebuli obierz i pokrój ją i pieczarki w plasterki.

KROK 2: Na patelni rozpuść masło i smaż pieczarki z cebulą przez 8 minut, cały czas mieszając. Następnie przełóż do garnka, duś pod przykryciem, aż pieczarki puszczą wodę. Następnie wodę odparuj, lecz nie całkowicie.

KROK 3: Do śmietany dodaj kilka łyżek wody z pieczarek i zamieszaj na gładko. Następnie całość dodaj do pieczarek i gotuj jeszcze przez chwilę, aż powtórnie się zagotuje. Przypraw do smaku solą, pieprzem, sporą ilością przyprawy indyjskiej Garam Masala oraz suszonym oregano.

KROK 4: Do tak przygotowanego sosu dodaj wcześniej ugotowany w bulionie schab. Dokładnie wymieszaj mięso z sosem pieczarkowym tak, aby dokładnie się nim pokryło.

*Przed podaniem posyp danie obficie posiekaną natką pietruszki

** Schab w sosie pieczarkowym doskonale smakuje podany z pieczonymi ziemniakami z rozmarynem i gotowanymi buraczkami

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

