



## Schab pieczony ze śliwką

★★★★★(0)

60 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**587 kcal** / 1 porcję (296 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                    |                                     |                                      |                                   |                             |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>198.24 kcal</b><br>9.91% | Białko<br><b>18.31 g</b><br>36.62% | Węglowod.<br><b>9.27 g</b><br>3.43% | Tłuszcze<br><b>10.35 g</b><br>14.79% | Błonnik<br><b>1.28 g</b><br>5.12% | <b>GDA</b><br><b>9.91 %</b> |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1000g
- Śliwki z pestką, suszone - 150g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Majeranek otarty, suszony - 9g (3 łyżeczki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mięso umyj i osusz dokładnie, a następnie natnij ostрым nożem ze szpiczastym zakończeniem wbijając nóż z obu stron w środek - powstaje dzięki temu kieszeń w środku kawałka, w którą wepchnij śliwki suszone.

**KROK 2:** Mięso ze śliwkami natrzyj porządnie solą, pieprzem ziołowym i majerankiem. Zawij w folię spożywczą i odłóż do lodówki na noc.

**KROK 3:** Przed pieczeniem skrop mięso olejem i ułóż na blasze, warstwą z tłuszczkiem do góry. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 st. C - po 15 min. obniż temperaturę do 160 st. C, a mięso podlej gorącą wodą, ok. 3/4 szkl. Piecz dalej ok. 1 godziny polewając sosem co 10 - 15 min.

\* Po wyjęciu z piekarnika odstaw przykryte folią aluminiową na co najmniej 15 min. aby odpoczęło, jeżeli natomiast pieczemy schab do podania na gorąco. Jeśli zaś ma być na wędlinę, zostaw bez przykrycia do wystudzenia

Smacznego!

