

Wyborny schab ze śliwkami lub...

Z kawałków wieprzowiny – rozmaicie przyprawionych, panierowanych lub nie, pieczonych, smażonych, gotowanych czy też duszonych możemy przygotować smakowite i szybkie dania. Najlepsze kotlety, sznyce, zrazy, medaliony, steki, pieczenie zrobimy z uniwersalnego elementu tuszy wieprzowej, czyli schabu.

Ten gruby, jednolity i soczysty mięsień, otoczony z zewnątrz błoną i niewielką ilością tłuszczu, sprzedawany jest z kością lub bez niej. Kupując warto sprawdzić, jakie ma „oczko” i wybrać kawałek o jasno-różowym zabarwieniu, delikatnie przerośnięty tłuszczem tzw. marmurkowy. Taki schab zapewne będzie soczysty i bardzo smaczny. Przy czym najsmaczniejszy jest przyrządzony z kością, mniej wysycha i tym samym mniej go ubywa. Jeżeli potrawa wymaga usunięcia kości, najłatwiej zrobimy to trybownikiem, czyli nożem o cienkiej, długiej i giętkiej klindze. Wykonujemy nim długie cięcia wzdłuż kości, starając się nie kaleczyć mięśnia. Warto również zwrócić uwagę na to, aby wyciąć z nimi jak najmniej mięsa. Niekiedy wycinamy kości tylko częściowo, np. w schabie przeznaczonym do pieczenia w całości lub na kotlety z kostką.

Schab ze śliwkami

Składniki na 6-8 porcji: 1 kg schabu bez kości, 10 dag suszonych śliwek bez pestek, 2 łyżki oliwy z oliwek, średniej wielkości cebula, pół szklanki bulionu, sól, pieprz, tymianek, szatwia

- Mięso płuczemy i osuszamy. Długim, wąskim nożem robimy w schabie – na całej długości – podłużny otwór. Umyte i osuszone śliwki wciskamy w powstały tunel, aż całkowicie się wypełni, kilka odkładamy. Mięso lekko oprószyć solą i pieprzem.
- W brytfance rozgrzewamy tłuszcz, wkładamy mięso, rumienimy ze wszystkich stron, dodajemy obraną i pokrojoną cebulę, podlewamy częścią bulionu, przykrywamy i dusimy.
- Gdy mięso nieco zmięknie, dodajemy odłożone śliwki, oprószyć mieszanką ziół i dusimy dalej do miękkości. Od czasu do czasu mięso obracamy, podlewamy bulionem lub powstałym sosem.
- Wyjmujemy, kroimy na zgrabne plastry i polewamy częścią sosu. Pozostały podajemy w sosjerce.

Serwujemy na gorąco z sosem naturalnym oraz ziemniakami i sałatą lub na zimno z pieczywem.



Inny wariant

- Śliwki możemy zastąpić suszonymi morelami lub figami wcześniej moczonymi w wódce albo brandy.
- Możemy również w schabie zrobić podwójny tunel, w takiej wersji wygląda bardzo atrakcyjnie, potrzebujemy wtedy więcej owoców.
- Jeśli komuś sprawi trudność nacięcie otworu, może przeciąć mięso wzdłuż z boku do połowy

głębokości, wcisnąć owoce w głąb nacięcia i spiąć mięso wykałaczkami lub specjalnymi stalowymi szpilkami.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy
w Poznaniu*