



## Schab gotowany

 Tylko z Natury

Polecane na: [danie główne, przystawki i przekąski, śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

- schab bez kości - 1 kg
- Do nacierania: sól morską, pieprz czarny mielony, papryka słodka mielona - trochę
- tymianek - 1 łyżeczka
- rozmaryn - 1 łyżeczka
- majeranek - 1 łyżeczka
- liść laurowy - 2 szt.
- Do gotowania: -
- sól morską - 1 łyżka
- papryka słodka mielona - 1 łyżeczka
- szczypiorek - trochę
- czosnek - 2 ząbek
- pieprz czarny mielony - 1/4 łyżeczka
- woda - 2 litr
- ziele angielskie - 4 szt.

### Dodatkowe info:

Można samemu skomponować paletę ulubionych przypraw i ziół, w których będzie gotowany schab.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Schab myjemy, osuszamy i przyprawiamy solą, pieprzem i papryką mieloną. Owijamy w cienką folię do żywności i wkładamy do lodówki na noc (jak ktoś nie ma czasu to 3 godz. też wystarczą).

Do garnka wlewamy wodę (tyle by przykryła mięso), dodajemy wszystkie składniki jw.. Otrzymaną marynatę mieszamy, zagotowujemy. Mięso wyjmujemy z lodówki, zdejmujemy folię, rozgrzewamy patelnię i szybko obsmażamy z każdej strony by zamknąć soki w mięsie. Następnie wkładamy mięso do wywaru, który stawiamy na ogniu, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy bardzo wolno 10 - 15 minut. Zestawiamy z ognia i pozostawiamy schab w marynacie na ok. 3-4 godzin ( np. można dłużej nawet na całą noc).

**KROK 2:** Po tym czasie garnek z mięsem zatopionym w marynacie ponownie stawiamy na

ogniu doprowadzając do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu kolejne 10 - 15 minut. I znowu jak wcześniej odstawiamy na ok. 3-4 godziny.

**KROK 3:** Sprawdzamy czy schab jest miękki, jeśli nie procedurę powtarzamy. Następnie wyjmujemy z marynaty, kładziemy na półmisek. Soczysty schabik gotowy jest do spożycia zarówno na ciepło jako sztuka mięsa, jak i na zimno jako wędlina do kanapek.