




Świąteczny schab mamy

 smakujmy


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 150 min

 łatwy

 5 porcji

Składniki:

schab - 1 kg

cytryna - 1 szt.

cynamon - szczypta

czosnek - 2 ząbek

miód - 1 łyżka

sos sojowy - 1 łyżka

jarzynka domowa lub bio - 1 łyżka

oliwa - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sos sojowy, jarzynkę, miód, roztarty czosnek i cynamon utrzeć z 3 łyżkami wody. Powstałą marynatą posmarować mięso w naczyniu żaroodpornym, obłożyć plastrami cytryny i wstawić do lodówki na 12 godz. Po tym czasie dodać do marynaty 2 łyżki oliwy i przykryć pokrywką lub folią. Piec 2 godz. w temp. 200 C. Na ostatnie 15 min dodać do wytworzonego sosu łyżkę mąki żeby był gęstszy i dusić już bez przykrycia.