



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Schab w sosie

Czas przygotowania: 15 minut

Czas duszenia maksymalnie: 1 godzina 30 minut

Liczba porcji: 6 małych porcji

W 100 g dania:

Wartość energetyczna	128 kcal
Węglowodany	2 g
- W tym cukry	1 g
Białko	12 g
Tłuszcze	8 g

### Składniki na schab w sosie

- 6 grubych plastrów schabu - około 700 g
- 1 średnia cebula - do 200 g
- 2 szklanki wody - 500 ml
- 3 łyżki oleju roślinnego do smażenia
- 4 listki laurowe
- 4 ziarna ziela angielskiego
- przyprawy: łyżeczka słodkiej papryki; po pół płaskiej łyżeczki soli i oregano; 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu; szczypta chili

### Składniki na zasmażkę

- 2 łyżki oleju lub masła np. klarowanego - do 30 g
- 2 płaskie łyżki mąki pszennej - 20 g

Ukryj zdjęcia

## Schab w sosie

### ▼ Krok 1: Przygotuj mięso

Na sześć kotletów potrzebujesz około 700 gramów dobrej jakości schabu bez kości. Ja wybieram schab bliżej karczku. Kawałek schabu kroję na sześć grubych (minimum 2 cm) plastrów. Każdego kotleta oprószyć z obu stron świeżo mielonym pieprzem oraz solą: pół płaskiej łyżeczki soli i 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu na całość.

*Porada:* Można też rozbić kotlety, by były cieńsze. Taki schab szybciej się udusi.



## ▼ Krok 2: Podsmaż kotlety

Nagrzej dużą patelnię (u mnie średnica 28 cm) z grubym dnem. Wlej 3 łyżki oleju roślinnego do smażenia. Na dobrze nagrzaną patelnię wyłóż wszystkie kawałki mięsa. Plastry schabu podsmażaj na rumiano z obu stron po około 1-2 minuty.

## ▼ Krok 3: Dodaj cebulę i zioła

Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Wyłóż ją na patelnię z mięsem. Każdy plaster schabu podnieś na chwilę, byt cebula znalazła się pod spodem. Na patelnię wyłóż też po cztery listki laurowe i ziarna ziela angielskiego. Całość smaż około 10 minut, bez przykrywki i na niższej mocy palnika. Co parę minut można lekko przemieścić cebulę na patelni. Cebula ma się lekko zarumienić, ale nie przypalić.

## ▼ Krok 4: Wlej wodę i duś

Po tym czasie na patelnię wlej 500 ml wody (jak będzie to wrzątek z czajnika, to całość szybciej się zacznie gotować). Dodaj też pozostałe przyprawy: łyżeczkę słodkiej papryki; pół płaskiej łyżeczki oregano; szczyptę chili (u mnie w płatkach).

Patelnię przykryj przykrywką. Jak tylko całość zacznie się gotować, zredukuj moc palnika do takiej, by zawartość patelni tylko delikatnie się gotowała. Schab duś tak do miękkości, czyli przez minimum jedną godzinę. Grube kawałki mięsa (bez rozbijania) będą potrzebowały do 30 minut dłużej.

*Porada:* Wodę można zastąpić lekkim bulionem, np. warzywnym, ale nie ma takiej potrzeby.

## ▼ Krok 5: Dodaj zasmażkę

Na małej patelni roztop dwie łyżki masła zwykłego lub klarowanego lub też podgrzej dwie łyżki oleju roślinnego do smażenia. Wsyp 2 płaskie łyżki mąki pszennej np. uniwersalnej. Całość mieszaj drewnianą łyżką, aż zasmażka zacznie się lekko pienić. Na patelnię wlej 2-3 łyżki wody i od razu całość przelej/przełóż na patelnię z miękkimi plastrami schabu. Połącz zasmażkę z sosem i poczekaj, aż całość zacznie się gotować. Jeśli sos wyjdzie za gęsty, jak na Twoje preferencje, wystarczy wlać odrobinę wody i mieszać całość do uzyskania pożądanej gęstości sosu.

## ▼ Krok 6: Podawaj tak, jak lubisz

Gotowy schab w sosie własnym można podawać z ulubioną kaszą, makaronem, ziemniakami lub kluskami, czy kopytkami. Do tego dania pasują też wszelkie surówki lub buraczki, czy marchewka z groszkiem na ciepło.



Smacznego.

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

