



Ania Gotuje
Tylko najlepsze przepisy

Rolada ze schabu

Czas przygotowania: 30 minut

Czas pieczenia: 1 godzina

Liczba porcji: około 1500 g

W 100 g :

Wartość energetyczna 208 kcal

Węglowodany 1 g

- W tym cukry 0 g


Białko 24 g

Tłuszcze 12 g

Dieta: bezglutenowa

Składniki

- ☐ schab środkowy lub od karczku około 1200-1400 g
- ☐ boczek parzony wędzony w plastrach 200 g
- ☐ boczek surowy wędzony w plastrach 200 g
- ☐ czosnek 6 ząbków
- ☐ musztarda delikatesowa 1 łyżka
- ☐ majeranek 2 łyżki
- ☐ sól i pieprz po pół płaskiej łyżeczki

 Ukryj zdjęcia

Rolada ze schabu

▼ Krok 1: Przygotuj schab

Ładny kawałek schabu natnij wzdłuż z jednej strony w dół tak, by zapoczątkować płat. Nie idź do końca, by nie odciąć kawałka mięsa, a móc skierować ostrze noża w głąb schabu. Rozcinaj schab dalej jak na zdjęciach poniżej, aż powstanie Ci gotowy płat schabu. To jak gruby powstanie płat zależy od Twoich preferencji oraz od tego, czy kawałek schabu ma większy lub mniejszy obwód.

▼ Krok 2: Natnij i rozbij mięso

Płat schabu ponacinaj płytko na krzyż przy pomocy ostrego noża. Uważaj, by nie przeciąć mięsa na wylot. Na koniec rozbij mięso tłuczkiem.



▼ Krok 3: Wetrzyj czosnek i musztardę

Ząbki czosnku obierz i przeciśnij przez praskę. Wetrzyj je równo w rozbite mięso, a następnie rozprowadź też łyżkę musztardy (u mnie delikatesowa, ale może być ostrzejsza).

▼ Krok 4: Posyp przyprawami

Wymieszaj ze sobą dwie łyżki majeranku oraz po pół płaskiej łyżeczki soli i pieprzu. Mieszanke przypraw rozłóż równo na mięsie z musztardą i czosnkiem.

Porady: W tym momencie można też rozłożyć na płacie schabu garść szpinaku baby albo też wcześniej pokrojone w kosteczkę i podsmażone pieczarki wymieszane (po przestudzeniu) z tartym żółtym serem. Ciekawy dodatkiem są też pomidory suszone z oleju lub drobno posiekane suszone śliwki lub morele.

▼ Krok 5: Wyłóż plastry boczku

Na samym końcu wyłóż plastry boczku wędzonego parzonego (bez skóry), a następnie zroluj ciasno mięso (tak samo, jak było krojone, czyli ma wrócić do "poprzedniej formy" przed rozcinaniem). Boki i górę schabu poryj plasterkami boczku surowego wędzonego.

Porada: Można tu oczywiście zastosować np. tylko boczek parzony (smak będzie delikatniejszy, mniej słony) lub tylko boczek surowy wędzony. Osobiście wolę dać do środka parzony, zaś na wierzch surowy.

▼ Krok 6: Zwiąż sznurkiem i umieść w naczyniu

Tak przygotowany schab warto związać ciasno w kilku miejscach sznurkiem/nicią do pieczenia mięs.

Wybierz naczynie żaroodporne z przykrywką, które będzie na tyle głębokie, że zmieścisz schab i nie będzie on dotykał od góry przykrywki. Może to być naczynie szklane, żeliwne oraz każde inne, które można używać w piekarniku.

Porada: Schabu nie trzeba od razu piec. Tak przygotowane mięso można odłożyć do lodówki na minimum sześć godzin, a nawet na całą noc.



▼ Krok 7: Upiecz roladę

Naczynie przykryj przykrywką i umieść w piekarniku na takiej półce, by znajdowało się mniej więcej na środku komory. Ustaw 185-190 stopni z opcją pieczenia góra/dół. Roladę ze schabu piecz przez jedną godzinę, licząc od momentu nagrzania się piekarnika. Jeśli Twój schab był bardzo gruby, to możesz ewentualnie wydłużyć pieczenie o 10 minut. Jeśli zaś góra z boczkiem pod koniec pieczenia nie jest zarumieniona, to zdejmij przykrywkę i włącz na kilka minut opcję grillowania od góry.

Roladę ze schabu do obiadu podawaj jeszcze gorącą. Najlepsza jest z tłuczonymi ziemniakami i ulubioną surówką. Jeśli zaś planujesz pokroić schab w plasterki i podawać na zimno, to koniecznie trzeba go po przestudzeniu schłodzić w lodówce.

Porada: Pod koniec pieczenia w naczyniu zbierze się sporo sosu (nawet do 200 ml). Po wyjęciu schabu z piekarnika od razu odlej sos do osobnego naczynia. Z sosu można zrobić gęstszy sos do obiadu. Wystarczy dodać do niego trochę musztardy lub tartego chrzanu i zagotować w małym garnuszku. Do gotującego się na małej mocy palnika sosu dodajemy mieszankę wody, odrobiny mąki pszennej i skrobi ziemniaczanej (gładki płyn bez grudek). Razem z mąką i wodą można też dodać trochę śmietanki kremówki 30 %. Doprawienie sosu to już bardzo indywidualna kwestia ponieważ sos może wyjść mniej lub bardziej słony lub ostry.

Smacznego.

Dziękuję za wspólne gotowanie.

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

