

Schab z musem jabłkowym

Sztuka doprawiania potraw od wieków uchodzi za najważniejszą. Lata praktyk i eksperymentów dowiodły, że nie tylko zioła i przyprawy wzmacniają smak potraw. Uznano, że wspaniałym dodatkiem do różnego rodzaju dań mięsnych mogą być owoce. Wiele z nich tworzy z mięsem niemalże nierozdzielny związek, nadając mu delikatny, słodko-kwaśny smak.

Czasem mamy ochotę na coś naprawdę prostego, ale z ciekawą nutką smakową. Proponujemy więc pyszne, delikatne, soczyste mięso w otoczeniu musu jabłkowego, owocowego dodatku, który sprawi, że nawet zwyczajna pieczeń będzie prezentowała się na talerzu efektownie, apetycznie i weselo. Dodajmy, że owoce poza estetyką i walorami smakowo-aromatycznymi ubogacają wartość odżywczą mięsa oraz czynią je lżej strawnym.



Schab z musem jabłkowym

Składniki: 1 kg schabu bez kości, 10 goździków, ząbek czosnku, sól, pieprz, majeranek, szatwia, 50 dag winnych jabłek, łyżka soku z cytryny, 4 łyżki cukru, szczypta cynamonu, 2 łyżki oliwy z oliwek, ½ szklanki bulionu, łyżka mąki do oprószenia

- Optukane i obsuszone mięso nacieramy solą, zmiądzonym czosnkiem, oprószamy pieprzem, majerankiem, szatwią, szpikujemy goździkami, przykrywamy czystą ściereczką, odstawiamy na 30 minut w chłodne miejsce.
- Jabłka myjemy, obieramy, usuwamy gniazda nasienne, kroimy w cząstki, skrapiamy sokiem z cytryny, zalewamy niewielką ilością gorącej wody, dodajemy cukier i rozgotowujemy na gęstą papkę. Na koniec doprawiamy szczyptą cynamonu.
- Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, wkładamy mięso i rumienimy ze wszystkich stron. Przekładamy do brytfanny wysmarowanej tłuszczem, polewamy z wierzchu tłuszczem ze smażenia, wstawiamy do piekarnika nastawionego

na temperaturę 180°C, pieczemy, polewając od czasu do czasu bulionem lub wytworzonym sosem.

- Po około 45 minutach pieczenia wierzch schabu oprószamy mąką i dość grubo smarujemy przygotowanym wcześniej musem jabłkowym. Brytfannę przykrywamy i całość wstawiamy ponownie do piekarnika nastawionego na temperaturę 180°C na 25 minut. Po upieczeniu pozostawiamy na chwilę w wyłączonym piekarniku.
- Upieczone mięso kroimy w zgrabne porcje, układamy na wygrzonym półmisku, ozdabiamy listkami szatwi. Sos spod pieczeni, gdy trzeba lekko doprawiamy i podajemy w sosjerce.

Pieczeń podajemy na gorąco z ryżem na sypko lub ziemniakami, albo na zimno z pieczywem. Dobrze smakuje z kładzionymi kluskami z półfrancuskiego ciasta i zasmażaną kapustą.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego
Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu