

Faszerowany schab

Nadziewany schab może być daniem popisowym na niedzielny obiad, ale także podany na zimno smakuje wybornie.

Farsze nadają potrawie oryginalnego smaku i sprawiają, że mięso jest soczyste. Dzięki użyciu do farszu różnych składników możemy urozmaicać menu i przyrządzać coraz to inne potrawy.

Schab faszerowany kurkami

Składniki: ok. 1 kg dorodnego schabu bez kości, sól, pieprz, słodka papryka, ½ tyżeczki suszonego tymianku

Farsz: 60 dag kurek (mogą być mrożone lub inne grzyby), 2 tyżki mąki, żóttko, średnia cebula, 2 ząbki czosnku, tyżka oliwy z oliwek, tyżka masła

- Schab myjemy, osuszamy, na całej długości nacinamy poziomo, nie do końca, zostawiając 3 cm (powinien się otworzyć jak książka). Mięso delikatnie rozbijamy tłuczkiem zwilżonym wodą, nacieramy solą i pieprzem, odstawiamy na 20 minut do lodówki.
- Przyrządzamy farsz: oczyszczone grzyby myjemy, osuszamy, kroimy, obraną cebulę drobno siekamy, czosnek obieramy i przeciskamy przez praskę. W rondlu rozgrzewamy masło i oliwę, na gorącym tłuszczu przesmażamy kurki z cebulą i czosnkiem. Gdy zmiękną, a płyn całkowicie odparuje, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Zmniejszamy płomień, dodajemy żóttko i mąkę, całość dokładnie mieszamy.
- Tak przygotowanym farszem nadziewamy mięso, zwijamy, obwiązujemy białą bawełnianą nitką. Z wierzchu smarujemy oliwą z oliwek, oprószamy sproszkowaną papryką i tymiankiem.
- Mięso układamy na blasze lub w brytfannie wysmarowanej tłuszczem, przykrywamy folią



aluminiową. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 160°C i pieczemy przez około 45 minut, polewając, co pewien czas, wytworzonym sosem. Zdejmujemy folię i pieczemy jeszcze 15-20 minut, aby mięso zrumieniło się ładnie z wierzchu.

Upieczony schab kroimy w zgrabne plastry i układamy na wygrzonym półmisku. Doskonale smakuje z pieczonymi ziemniakami posypanymi tymiankiem oraz sezonową surówką.

Inny wariant

W ten sam sposób możemy upiec schab, nadziewając go szpinakiem.

Farsz szpinakowy

Składniki: 50 dag mrożonego szpinaku, 2-3 ząbki czosnku, 15 dag sera typu gorgonzola lub innego sera z niebieską pleśnią, tyżka mąki, 1/3 szklanki śmietany, 2 tyżki masła, sól, pieprz, szczypta startej gatki muszkatołowej

- Mrożony szpinak wrzucamy do garnka i mieszając podsmażamy na maśle. Gdy większość wytworzonego płynu odparuje, dodajemy przeciśnięty

przez praskę czosnek, zmniejszamy płomień i dusimy pod przykryciem przez 3-4 minuty, często mieszając.

- Dodajemy rozkruszony ser, oprószamy mąką, doprawiamy solą, pieprzem oraz gatką muszkatołową i jeszcze przez chwilę trzymamy na ogniu, żeby ser się dobrze rozpuścił. Na końcu wlewamy śmietanę, dokładnie mieszamy.
- Tak przyrządzonym farszem nadziewamy mięso, postępując jak w poprzednim przepisie.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*