



Piotr Zając,
Szef Kuchni restauracji
„Zapiecek” poleca:



Stek ze schabu na konfiturze cebulowej z glazurowaną marchewką i selerem

Składniki

200 g schabu bez kości
150 g cebuli czerwonej
100 g marchewki
100 g selera
2 łyżki mąki pszennej
50 g masła z Olesna
20 g miodu rudnickiego
20 g octu balsamicznego
tymianek świeży
sól, pieprz

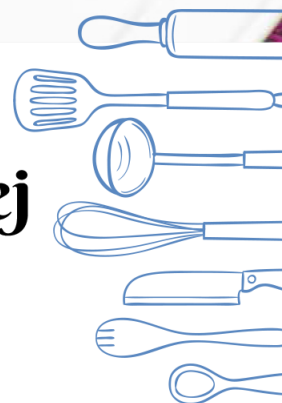
Przygotowanie

Stek ze schabu rozbijamy na około 1,5 cm grubości, doprawiamy solą i pieprzem, po czym obtaczamy w mące. Smażymy mięso przez około 1,5 minuty z każdej strony, tak aby było soczyste.

Na tej samej patelni przez około 2 minuty smażymy na maśle cebulę, a następnie dodajemy miód, tymianek, ocet balsamiczny, sól i pieprz. Po doprawieniu smażymy jeszcze przez minutę.

Marchew i seler kroimy w cienkie słupki, gotujemy w wodzie przez około 10 min, odcedzamy, dodajemy masło i podsmażamy przez minutę. Doprawiamy do smaku.

Stek ze schabu podajemy na konfiturze cebulowej z dodatkiem glazurowanej marchewki i selera.



czas przygotowania: 20 minut | liczba porcji: 1

Zapiecek Rudniki




Szlak kulinarny
Opolski Bifj

