



SCHAB JAGNIĘCY

z grillowanymi
warzywami
i sosem
z jarzębiny
oraz miodu
pitnego

Jerzy Marszałek
autor przepisu

Liczba porcji: 4



**AKADEMIA
KULINARNA
FARUTEX**

SKŁADNIKI

SCHAB

Schab jagnięcy z kością **700 g** • Olej lniany **80 ml** • Sok z cytryny **10 ml**
Miód pitny **100 ml** • Szałwia - do smaku • Rozmaryn - do smaku
Cząber - do smaku • Roast & Fry Debic 20 ml • Sól - do smaku
Pieprz kolorowy - do smaku

RATATOUILLE

Papryka żółta **50 g** • Papryka czerwona **50 g** • Papryka zielona **50 g**
Bakłażan **40 g** • Cukinia **40 g** • Pomidory **70 g** • Cebula czerwona **30 g**
Cebula biała **10 g** • Czosnek **10 g** • Oliwa **30 ml** • Bazyliia - do smaku
Tymianek - do smaku • Sól - do smaku • Pieprz czarny - do smaku

ZIEMNIAKI GRILLOWANE

Ziemniaki • Kminek • Trawa żubrowa

SOS

Miód pitny **100 ml** • Miód gryczany **30 g** • Rozmaryn **2 gałązki**
Chili **1 szczypta** • Konfitura z jarzębiny i jabłek **60 g** • Imbir **10 g**

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

SCHAB

Schab jagnięcy oczyść z nadmiaru błon, zamarynuj w mieszance ziół, soku z cytryny, soli, pieprzu, oleju lnianym i miodzie pitnym. Tak zamarynowany schab włóż do woreczka i wakuuj. Gotuj metodą sous vide przez 2 godz. w temp. 55°C. Następnie wyjmij z worka, osusz i obsmaż na klarowanym maśle.

RATATOUILLE

Wszystkie składniki (oprócz pomidorów) pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie z oliwek. Na koniec dodaj pokrojone pomidory, przypraw bazylia, tymiankiem, solą i pieprzem. Chwilę podduś. Ważne, aby warzywa były chrupkie.

ZIEMNIAKI GRILLOWANE

Ziemniaki ugotuj w mundurkach w wodzie z kminkiem i trawą żubrową. Po ugotowaniu pokrój w plastry i zgrilluj.

SOS Z MIODU PITNEGO I JARZĘBINY

Na patelni rozpuść miód, dodaj konfiturę jarzębinową, rozmaryn, posiekany imbir i szczyptę chili. Dolej miód pitny i gotuj na wolnym ogniu do zgęstnienia.

SPOSÓB PODANIA

Danie udekoruj mikroziołami.