



AKADEMIA KULINARNA FARUTEX

SCHAB JAGNIĘCY Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI I Z SOSEM Z JARZĘBINY I MIODU PITNEGO



SKŁADNIKI (4 PORCJE):

Schab

- 700 g schabu jagnięcego z kością
- 80 ml oleju lnianego
- 10 ml soku z cytryny
- 100 ml miodu pitnego
- szalwia
- rozmaryn
- cząber
- 20 ml Roast & Fry DEBIC
- sól
- pieprz kolorowy

Ratatouille:

- 50 g papryki żółtej
- 50 g papryki czerwonej
- 50 g papryki zielonej
- 40 g bakłażana
- 40 g cukinii
- 70 g pomidorów
- 30 g cebuli czerwonej
- 10 g cebuli białej

- 10 g czosnku
- 30 ml oliwy
- bazylia
- tymianek
- sól
- pieprz czarny

Ziemniaki grillowane:

- ziemniaki
- kminek
- trawa żubrowa

Sos:

- 100 ml miodu pitnego
- 30 g miodu gryczanego
- 2 gałązki rozmarynu
- szczypta chili
- 60 g konfitury z jarzębiny i jabłek
- 10 g imbiru



AKADEMIA KULINARNA FARUTEX

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Schab:

Schab jagnięcy oczyszczamy z nadmiaru błon, marynujemy w mieszance ziół, soku z cytryny, soli, pieprzu, oleju lnianym i miodzie pitnym. Tak zamarynowany schab wkładamy do woreczka i wakuujemy. Gotujemy metodą sous vide przez 2 godziny w temperaturze 55 stopni. Następnie wyjmujemy z worka, osuszamy i obsmażamy na klarowanym maśle.

Ratatouille:

Wszystkie składniki (oprócz pomidorów) kroimy w kostkę i podsmażamy na oliwie z oliwek. Na koniec dodajemy pokrojone pomidory, przyprawiamy bazylią, tymiankiem, solą i pieprzem. Chwilę dusimy, ważne aby warzywa były chrupkie.

Ziemniaki grillowane:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach w wodzie z kminkiem i trawą żybrową. Po ugotowaniu kroimy w plastry i grillujemy.

Sos z miodu pitnego i jarzębiny:

Na patelni rozpuszczamy miód, dodajemy konfiturę jarzębinową, rozmaryn, posiekany imbir i szczyptę chili, dolewamy miód pitny i gotujemy na wolnym ogniu aż zgęstnieje.

Danie dekorujemy mikro ziołami.