

# Schab smażony z kością

Powszechnie uważa się, że kotlety schabowe najsmaczniejsze są z kostką. Dlaczego? Bo zapewnia ona potrawie soczystość. Spowalniając przepływ ciepła w mięsie, chroni przed nadmiernym wysuszeniem i kurczeniem.

Kupując schab, trzeba wiedzieć, że ważna jest jego barwa. Mięsień na przekroju powinien być różowy, otoczony cienką warstwą tłuszczu. Cienkie włókienka tłuszczu powinny przerastać również samo mięso, nadając mu marmurkową strukturę. Jest to szczególnie ważne, kiedy smażymy mięsa saute. Dobrym sposobem na zapewnienie soczystości smażonym kotлетem jest ich wcześniejsze namoczenie w mleku. Ten sposób jest rzadko stosowany, ale wart wypróbowania.

Ponadto każda pani domu wie, że smak i wygląd smażonych dań zależą także od jakości patelni. Warto zainwestować w naprawdę dobrą, której dno nie odkształca się pod wpływem wysokich temperatur, a smażone potrawy nie przywierają nawet wtedy, gdy zrezygnujemy z tłuszczu lub użyjemy go w ograniczonej ilości.

## Kotlety schabowe saute z kostką

■ **Składniki:** 70 dag schabu z kością, 2 łyżki mąki pszennej, 4 ząbki czosnku, sól, świeżo zmielony pieprz, szczypta chili, 2 szklanki mleka, ½ szklanki bulionu mięsnego, łyżeczka mąki ziemniaczanej do zagęszczenia sosu, masło klarowane do smażenia



- Mięso myjemy, kroimy na kotlety pozostawiając przy każdym kość, z której zeszkrobujemy błony i resztki mięsa. Na obwodzie kotlety nacinamy w kilku miejscach, aby w czasie smażenia zachowały kształt. Lekko rozbijamy tłuczkiem zwilżonym wodą, nacieramy rozgniecionym czosnkiem, solą, układamy ściśle w miseczce, zalewamy mlekiem, przykrywamy, wstawiamy do lodówki na 2–3 godziny. Dzięki temu mięso będzie jędrne i soczyste.
- Usuwamy czosnek, kotlety dokładnie osuszamy, oprószamy solą, pieprzem i chili, delikatnie obtaczamy w mące. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz, obsmażamy z obu stron przez kilka minut do zrumienienia. Zmniejszamy płomień, dodajemy bulion mięsny, przykrywamy i jeszcze przez chwilę trzymamy na ogniu.
- Miękkie kotlety wyjmujemy na podgrzany półmisek i trzymamy w ciepłe. Wytworzony sos doprawiamy mąką ziemniaczaną wymieszaną z niewielką ilością wody i, gdy trzeba, doprawiamy do smaku.

Podajemy z ziemniakami i warzywami ugotowanymi na parze. W innej wersji – do sosu można dodać przecieru

pomidorowego i trochę wytrawnego białego wina. Doskonale smakują z konfiturą z czerwonej cebuli.

## Konfitura cebulowa do mięsa

■ **Składniki:** 1 kg czerwonej cebuli, 2 kopiaste łyżki cukru, łyżka miodu, kieliszek czerwonego, wytrawnego wina, łyżka octu balsamicznego, łyżeczka świeżo startego imbiru, łyżeczka majeranku, 2–3 ziarenka ziela angielskiego, liść laurowy, sól, świeżo mielony pieprz, 2 łyżki oliwy z oliwek

- Cebulę obieramy, kroimy w piórka. W rondlu z grubym dnem rozgrzewamy tłuszcz, wrzucamy pokrojoną cebulę, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i szczyptę soli. Całość smażymy przez 25 minut, od czasu do czasu mieszając, by cebula nie przywarła do spodu naczynia.
- Gdy cebula stanie się szklista i zmięknie, wlewamy ocet balsamiczny, wino, dodajemy miód, cukier oraz imbir, zagotowujemy na dużym ogniu przez 3 minuty, cały czas mieszając. Zmniejszamy płomień i „dosmażamy” kolejne 25–30 minut, aż masa stanie się gęsta, o konsystencji lekkiej galarety.
- Zestawiamy z ognia, odrzucamy ziarenka ziela angielskiego i listek laurowy, doprawiamy do smaku solą, świeżo mielonym pieprzem i rozartym w dłoniach majerankiem.
- Gorącą konfiturę przekładamy do idealnie czystego, wygrzanego słoiczka, szczelnie zamykamy i po przestudzeniu wstawiamy do lodówki.

Możemy ją podać bezpośrednio po przygotowaniu lub przez 1–2 tygodnie przechowywać w lodówce.

Romana Chojnacka

Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

## Warto wiedzieć

Cebula prawie w żadnej postaci nie traci właściwości zdrowotnych, o dziwo, nawet podczas obróbki termicznej. Zarówno smażona na oleju, pod pokrywką, czy doprawiona i uduszona na maśle na złoty kolor nadal jest lekarstwem i co bardzo ważne – ostry smak i intensywny zapach, tak charakterystyczny dla tego warzywa, staje się łagodniejszy.

Jest bogatym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, beta-karotenu, związków siarki, a także minerałów, takich jak wapń, potas, fosfor, siarka, cynk. Zawiera flawonoidy, w tym kwercetynę. Neutralizuje wolne rodniki, ma korzystny wpływ na elastyczność i szczelność naczyń krwionośnych, przeciwdziała miażdżycy, obniża ciśnienie krwi i ryzyko zawału serca. Ponadto wykazuje właściwości bakteriobójcze, moczopędne i pobudzające perystaltykę jelit. Zwiększa odporność, jest pomocna w leczeniu przeziębień, infekcji dróg moczowych oraz usprawnia przemianę materii. Jest pomocna w leczeniu dolegliwości dermatologicznych, takich jak liszaje, infekcje grzybicze, suchość skóry czy rumień.