



SCHAB ZE ŚLIWKĄ



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść rukoli
- × 1 garść roszponki
- × 250 g schab bez kości w plastrach (2-3 łyżeczki mieszanki suszonych ziół, 2 łyżki olej z ryżu)
- × 8-10 szt nieduże śliwki (1 łyżka octu balsamicznego, 1 łyżeczka oleju z ryżu, 1 łyżeczka syropu klonowego)
- × 100 g sera z niebieską pleśnią
- × 1/2 szklanki nerkowców
- × gęsty sos balsamiczny

SKŁADNIKI NA DRESSING:

- × 4 łyżki oleju z ryżu
- × 1 łyżeczka przyprawy do sałatek
- × 1 łyżeczka syropu klonowego
- × 1 łyżka białego octu winnego
- × sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Nerkowce przekrawamy na połówki, a następnie prażymy na suchej patelni.
2. Śliwki kroimy na ćwiartki, pozbawiając je pestek. Na rozgrzanej patelni, z odrobiną oleju wrzucamy śliwki, od razu dodajemy syrop klonowy, delikatnie mieszamy, a następnie dolewamy ocet balsamiczny i ponownie mieszamy. Śliwki smażymy przez około 3-5 min (w zależności od ich dojrzałości), na dość dużym ogniu, co jakiś czas potrząsając energicznie patelnią. Śliwki powinny nabrać miękkości, ale jednocześnie pozostać jędrne.
3. Plastry schabu po umyciu i wysuszeniu, kroimy w paseczki długości około 2 cm. Tak przygotowane mięso skrapiamy olejem z ryżu, a następnie łączymy z ziołami. Rozgrzewamy patelnię z olejem, a następnie smażymy mięso, do czasu aż z każdej strony będzie rumiane (łącznie około 5 min), po czym wykładamy na ręcznik papierowy do przestygnięcia.
4. Ser z niebieską pleśnią kroimy w kosteczkę.
5. Na półmisek wykładamy naprzemiennie: rukolę, roszponkę, śliwki, kawałki schabu, ser z niebieską pleśnią oraz nerkowce. Na krótko przed spożyciem, całość polewamy dressingiem, a na koniec gęstym sosem balsamicznym.

DODATKOWE UWAGI:

- × Schab możecie zastąpić piersią z kurczaka zagrodowego lub połówką z indyka.
- × Latem, śliwki możecie zastąpić czereśniami lub wiśniami.

