

Schab w sosie śliwkowym

Propozycja pysznego mięsa w sam raz na Wielkanocny stół.

 Czas na High: 4 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 8H

 Czas przygotowania: 30

Składniki

- 1 łyżka stołowa cynamonu mielonego
- 1 łyżka stołowa mielonego ziela angielskiego
- 2 polędwiczki wieprzowe 1 kg, oczyszczone
- Spray do gotowania
- słoik powideł śliwkowych
- ½ szklanki wody
- 2 śliwki, każda pokrojona na 6 kawałków
-



Wykonanie:

Połączyć cynamon i ziele angielskie, natrzeć wieprzowinę. Umieść wieprzowinę w misie wolnowaru pokrytej sprayem do gotowania. Wieprzowinę zalej sosem śliwkowym, dodaj 1/2 szklanki wody i kawałki śliwek. Przykryć i gotować w trybie HIGH przez 4 godziny lub do miękkości. Podawać wieprzowinę z sosem.

Wskazówka dotycząca składników Dojrzałe śliwki lekko uginają się w dotyku, ale nie ściskaj ich. Pozostaw owoce na dłoni. Powinny lekko się ugiąć. Jeśli kupisz twarde owoce, nie wystawiaj ich do lodówki ani na kuchenne okno - włóż je do papierowej torby w ciemnym miejscu na dzień lub dwa, aby dojrzały.