

Schab wieprzowy z ziemniakami

Przepis łatwy do przygotowania i naprawdę pyszny

 Czas na High: -

 Czas na Low: 6h

 Ilość porcji: 6+

 Czas przygotowania: 10

Składniki

- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 750g polędwiczki wieprzowej
- ½ szklanki bulionu drobiowego
- 1/3 szklanki sosu sojowego
- ¼ szklanki białego wina
- ¼ szklanki soku z cytryny
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżka musztardy
- ½ szklanki brązowego cukru
- 1 ząbki czosnku, posiekane
- 3 łyżki skrobi kukurydzianej
- 3 szklanki obranych ziemniaków, pokrojonych w kostkę
- 1 łyżka świeżej natki pietruszki, drobno posiekanej



Wykonanie:

1. Rozgrzej oliwę na patelni. Dodaj polędwiczkę wieprzową, zarumień ze wszystkich stron.
2. Pozostałe 8 składników umieść w misie wolnowaru 1/2 szklanki bulionu, 1/3 szklanki sosu sojowego, ¼ szklanki białego wina, ¼ szklanki soku z cytryny, 1 łyżka sosu Worcestershire, 1 łyżka musztardy, ½ szklanki brązowego cukru, 2 posiekane ząbki czosnku. Dodaj skrobię i wymieszaj.
3. Dodaj zrumienioną polędwiczkę wieprzową.
4. Przykryj i ustaw gotowanie na poziom LOW i gotuj przez 4 godziny.
5. Zdejmij pokrywę. Wymieszaj składniki z ziemniakami i obróć polędwiczkę. Gotuj na LOW przez kolejne 2 godziny.
6. Aby podać, pokrój schab na 6 porcji lub w plastry. Serwuj z ziemniakami. Mięso polej sosem i posyp natką pietruszki.