Schabowy z wolnowaru

Przepis na lżejszą wersję klasycznego dania.

Czas na High: 3,5H
Ilość porcji: 3-5
Czas na Low: 0 -
Czas przygotowania: 15

Składniki



- • 3 kotlety schabowe
- • 4 e pieczarki
- • 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- • 3 łyżki oleju
- • 2 ząbki czosnku
- • 80 ml śmietanki do gotowania
- • 2 łyżeczki skrobi
- • sól i pieprz
- • gałązka tymianku
- • trochę bazylii i oregano
- • 300 ml wody
-

Wykonanie:

Wlej olej do misy wolnowaru DuraCeramic i postaw na kuchence/ogniu, aby się rozgrzał
jeżeli masz misę kamionkową, wykonaj ten krok na patelni. Włóż kotlety schabowe i lekko je podsmaż z obu stron. Dodaj drobno posiekany czosnek i tymianek. Gdy lekko się zrumienią z obu stron, zdejmij misę/patelnię z ognia i umieść wymieszane grzyby, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz i oregano oraz suszoną bazylię w misie. Jeżeli podsmażałeś kotlety na patelni – przełóż je do misy wolnowaru. Dodaj wodę, włóż naczynie do urządzenia i ustaw tryb High na 3 i pół godziny. Po 3 godzinach płynną śmietanę wymieszaj ze skrobią i odrobiną sosu z naczynia, a następnie polej nim mięso. Trochę zamieszaj i gotuj jeszcze 30 minut, aż sos trochę zgęstnieje. Na koniec doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Podawaj kotlety schabowe z sosem grzybowym, obok medalionów ziemniaczanych z brokułami lub prostego puree.