



Schabowy z wolnowaru

Przepis na lżejszą wersję klasycznego dania.

 Czas na High: 3,5H

 Czas na Low: 0 -

 Ilość porcji: 3-5

 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 miski 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 miski 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.