

Schab w pomarańczach



Kuchnia: meksykańska

Czas przygotowania: 15 do 30min.

Danie dla: 4 osób

Stopień trudności: 6/10

Składniki:

- steki - 4 szt.
- pomarańcze - 3 szt.
- ser - 30 dag
- sok
- miód
- musztarda
- oliwa
- ocet
- przyprawa
- lubczyk
- bazylia
- sól
- pieprz

Opis przygotowania:

Wieczorem: steki dzień wcześniej obsypać przyprawą włoską i pozostałymi przyprawami, które należy wetrzeć kciukami w steki. W dniu przyrządzania: wrzucić steki na 3-4 minuty na rozgrzaną oliwę z dodatkiem kilku kropel octu balsamicznego i obsmażyć na dwóch stronach. Do naczynia żaroodpornego włożyć na dno pomarańczę (1,5 na dół naczynia), na to położyć steki, na nich pokrojone w plastry kawałki lazura. Całość przykryć pozostałą częścią pomarańczy. W osobnym naczyniu zrobić sos składający się z 5 dużych łyżek musztardy, 5 łyżeczek (kopiastych) miodu i 2 stołowych łyżek soku malinowego (takiego jak do herbaty). Sos lekko podgrzać i połączyć nim całość. Tak przygotowane danie zapiec w rozgrzanym do 220 stopni piekarniku przez około 20 minut. Podawać z kaszą kus kus.

Zapraszamy na www.taniegotowanie.com!