



# Delikatny schab

przepisy.pl



 60 minut  6 osób  Łatwe

## Składniki:

- schab środkowy bez kości - 1 kilogram
- ketchup Hellmann's Napoli - 100 mililitrów
- olej - 2 łyżki
- mała cebula - 1 sztuka
- ocet balsamiczny - 4 łyżki
- Papryka ostra z Hiszpanii Knorr** - 1 łyżka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- miód - 2 łyżki
- Przyprawa do mięs Knorr** - 2 łyżki

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. W garnku na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w drobna kostkę cebulę, posiekany czosnek. Dodaj miód i poczekaj aż ulegnie częściowej karmelizacji, następnie dodaj ocet. Całość gotuj chwilę, po czym dodaj ketchup i przyprawę do mięs. Całość dokładnie wymieszaj, gotuj jeszcze przez około 1 minutę.
2. Mięso oczyść z błon, natrzyj powstałą marynatą, odstaw do lodówki na jeden dzień.
3. Mięso przykryj folią i wstaw do nagrzanego do 180 C piekarnika na ok. 50 minut.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)