

Soczysty schab przyrządzony w wolnowarze

Dlaczego wolnowar?

Zdecydowanie do mięs polecam wolnowar. Mięso zawsze wyjdzie soczyste i miękkie, i rozpływające się w ustach. Każdy „trudny” rodzaj mięsa bardzo się tutaj nadaje. Ja przyrządzając mięso w wolnowarze mam pewność, że nigdy nie będzie suche. Poza tym uwielbiam aromatyczne sosy, które powstają dzięki długiemu przygotowywaniu potrawy. Jak wiecie maszyna ta ma dwa tryby pracy: szybki i wolny. Szybki trwa 4 godziny, a wolny 8. Więc możesz wieczorem nastawić mięso, a nad ranem obudzi Ciebie już jego zapach. Nic nie musisz robić w międzyczasie, mięso jest idealne!

Schab nie należy do moich ulubionych mięs. Jest chudy i bardzo łatwo go wysuszyć. Ale nie w wolnowarze:)



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Potrzebujesz:

- 1 kg schabu,
- 1 słodki ziemniak,

- 1 korzeń pietruszki,
- suszone śliwki
- zmielone nasiona kolendry,
- zmielone nasiona jałowca,
- sól kłodawska

Przygotowanie

Mięso przypraw solą i obsmaż z każdej strony na patelni (na oleju kokosowym lub smalcu, lub maśle klarowanym). W międzyczasie przygotuj zalewę do mięsa. Zagotuj w czajniku wodę. Pietruszkę pokrój w kostkę, ziemniaki też, śliwki w cienkie paseczki. Ułóż na dnie naczynia. Wsyp przyprawy. Obsmażone mięso połóż na dnie naczynia. Zalej wszystko zagotowaną wodą. Zamknij wolnowar i nastaw na ulubiony tryb pracy. Smacznego!

Jesienny garnek z soczewicą i słodkimi ziemniakami

Aromatyczne i proste w przygotowaniu danie jednogarnkowe. Polecam.

F/5, 1/10s, 90mm, ekspozycja + 0,3

Zdjęcie na szybko. Stół kuchenny, światło naturalne oświetlające potrawę z tyłu, odbiłam światło, by rozjaśnić potrawę od przodu.



Potrzebujesz:

- 700 g mięsa od szynki podsmażonego i podduszonego,
- puszka soczewicy,
- 1 cebula pokrojona w kostkę i podsmażona,
- 1 duży batat,
- puszka pomidorów i 500 ml passaty pomidorowej,
- 4 świeże pomidory pokrojone w kostkę,
- 2 łyżeczki ziół prowensalskich,
- sól, pieprz i tabasco według uznania.

Wszystkie składniki wymieszaj w garnku. Duś na wolnym ogniu do miękkości mięsa.
Smacznego!



Manufaktura Ciastek i nie tylko