

## 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:)



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!