

Medaliony schabowe zapiekane z brokułami pod kołderką sera

Medaliony schabowe zapiekane z brokułami pod kołderką sera

Soczyste medaliony schabowe otulone delikatnym serem i świeżymi brokułami to propozycja, która zachwyci nawet najbardziej wymagających smakoszy. Mięso zamarynowane w aromatycznej mieszance czosnku i przypraw zyskuje głęboki smak, a zapiekanie w winie dodaje całości szlachetnego charakteru. Rozpuszczony ser tworzy apetyczną „kołderkę”, pod którą kryje się perfekcyjnie upieczona wieprzowina i chrupiące brokuły.

Dla kogo?

Danie idealne dla rodzin ceniących tradycyjne smaki w nowoczesnym wydaniu. Medaliony przypadną do gustu zarówno dorosłym, jak i dzieciom, które dzięki apetycznej serowej warstwie chętniej sięgną po zdrowe brokuły. To propozycja dla osób, które cenią sobie proste przygotowanie, ale wyrafinowany efekt końcowy.

Na jaką okazję?

Świetnie sprawdzi się jako główne danie niedzielnego obiadu, gdy mamy więcej czasu na marynowanie mięsa. Elegancka prezentacja czyni z medalionów doskonałą propozycję na kameralne przyjęcie czy romantyczną kolację we dwoje. Można je również przygotować z wyprzedzeniem i odgrzać przed podaniem.

Czy wiesz, że?

Marynowanie mięsa w oleju z czosnkiem nie tylko nadaje mu smak, ale również sprawia, że schab pozostaje soczysty po upieczeniu. Dodatek wina podczas pieczenia tworzy delikatny sos i zapobiega wysuszeniu mięsa, a brokuły zachowują więcej wartości odżywczych dzięki pieczeniu pod przykryciem.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z rodzajami sera – sprawdzi się zarówno łagodny gouda, jak i bardziej wyrazisty cheddar czy pleśniowy camembert. Brokuły można zastąpić kalaflorem lub mieszanką warzyw. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do marynaty świeże zioła, takie jak rozmaryn czy tymianek.