

(odc.09) pieczony schab

Przepis z programu [Przekrety Jamiego Olivera](#) (odc.9)

trudność: **łatwe**

Składniki

1kg schabu (kawałek o długości co najmniej 6-ciu żeberek)

Marynata

nasiona kopru włoskiego

sól

pieprz

garścią listków rozmarynu

Do pieczenia

4 łyżki oliwy

2 fenkuły

6 całych, obranych ząbków czosnku

5 listków laurowych

5 gałązek rozmarynu

2 szklanki białego wina

arkusz pergaminu

Przygotowanie

Zrobić marynatę z nasion kopru włoskiego. Rozbić je w młynku z solą, pieprzem i garścią listków rozmarynu, aż zaczną wydzielać olejki eteryczne. Natrzeć marynatą mięso i obwiązać je sznurkiem. W brytfannie rozgrzać 4 łyżki oliwy. Wrzucić mięso i obsmażyć, aż nabierze złocisto brązowej barwy. Fenkuł pokroić w cienkie plasterki i dorzucić do brytfanny. Dodać całe, obrane ząbki czosnku, dorzucić listki laurowe i gałązki rozmarynu. Dolać białe wino. Arkusz pergaminu zwilżyć zimną wodą i okryć nim mięso. Wstawić do piekarnika rozgrzanego do 190°C stopni na godzinę, aż pieczeń będzie miękka i soczysta.

© Jamie Oliver 2002