



## Schab BBQ

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Znane wszystkim i lubiane danie grillowe. Aromatyczny sos BBQ i grillowany schab to bardzo dobre połączenie, które zawsze się udaje. Potrzeba trochę czasu na marynowanie - ale warto.

## Przygotowanie

### Krok 1

Przygotuj sos BBQ. Na oleju zeszklij pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Pomidory obierz ze skórek, pokrój w drobną kostkę i dodaj na patelnię. Razem duś pod przykryciem przez ok. 5 minut.

### Krok 2

Po tym czasie dodaj ocet, miód, cukier, sos sojowy, obie papryki, gałkę muszkatołową, cynamon, imbir, chili, musztardę, sól i pieprz. Wymieszaj. Gotuj kolejne 10 min, co jakiś czas mieszając. Zblenduj sos na gładko i ostudź.

### Krok 3

Schab umyj i osusz. Pokrój na plastry, a następnie natrzyj każdy kawałek sosem BBQ. Odstaw w marynacie na min. 2 godziny.

### Krok 4

Schab grilluj na rozgrzanym ruszcie. Co jakiś czas podlewaj go pozostałym sosem BBQ. Podawaj również z przygotowanym sosem. Smacznego!

Danie: **Obiad**,

Osób: **4**

Czas: **Powyżej 1h**

Poziom trudności: **Średnie**

## Składniki:

1 kg schabu

## Sos BBQ:

1/2 kg dojrzałych pomidorów

2 cebule

3 ząbki czosnku

1 łyżka oleju

3 łyżki octu winnego

1 łyżka miodu

2 łyżki cukru

3 łyżki sosu sojowego

2 łyżeczki papryki słodkiej

1 łyżeczka papryki ostrej

1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej

1/4 łyżeczki cynamonu

1/4 łyżeczki imbiru

1/2 łyżeczki chili

1 łyżka musztardy

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka pieprzu