

Boeuf Stroganow z polędwicy

To jedno z najbardziej znanych mięsnych dań jest przygotowywane w różnych wersjach. Ta jest wyjątkowo prosta, a nadal bardzo smaczna.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki mąki

700 g polędwicy wołowej, pokrojonej w paseczki

2 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki masła

1 i 1/2 szklanki wywaru wołowego

50 ml kwaśnej śmietany

2 łyżki koncentratu pomidorowego

1/2 łyżeczki papryki w proszku

sól

gorący, ugotowany makaron, do podania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Obtoczyć mięso w mące. Obrumienić je na oliwie i maśle na patelni.
- 2) Stopniowo dolewać wywar. Zagotować i zmniejszyć ogień. W misce wymieszać śmietanę z koncentratem pomidorowym, papryką i solą. Dodać do mięsa na patelni. Zamieszać.
- 3) Dusić na małym ogniu 15–20 minut, często mieszając. Podawać na makaronie.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 312 kcal, 21 g tłuszczów (w tym 9 g NKT), 89 mg cholesterolu, 305 mg sodu, 4 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 24 g białka