Stroganow z wołowiny i pieczarek

Ta wersja znanego dania, przyrządzana z lekko obsmażonych paseczków wołowej polędwicy i pieczarek, jest smaczna i treściwa. Zawiera niewiele mięsa i mnóstwo warzyw. Jest pyszna, jak klasyczny stroganow, a jednocześnie odpowiada dzisiejszym trendom dietetycznym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
200 g pieczarek, przekrojonych na połówki
1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę
200 g różyczek brokułów
150 ml wywaru wołowego
1 cebula, pokrojona w plasterki
300 g polędwicy wołowej, pokrojonej w kostkę
2 łyżki brandy
3 łyżki chrzanu

150 ml śmietany
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Wrzucić pieczarki i smażyć 2 minuty, aż zaczną mięknąć. Dodać paprykę i brokuły. Smażyć jeszcze 3–4 minuty, cały czas mieszając.

2) Wlać wywar do rondla i doprowadzić do wrzenia. Przykryć, zmniejszyć ogień i dusić około 5 minut, aż brokuły trochę zmiękną.

3) Rozgrzać pozostałą łyżkę oliwy na dużej patelni, wrzucić cebulę, smażyć około 5 minut, aż się zeszkli i zacznie się rumienić.

4) Dodać do cebuli mięso i smażyć minutę, cały czas mieszając, aż zaczną zmieniać kolor. Odsunąć się od patelni, wlać brandy i podpalić.

5) Gdy tylko płomienie zgasną, dodać chrzan i śmietanę. Następnie dodać warzywa z wywarem. Starannie wymieszać, doprawić solą i pieprzem. Podawać natychmiast. Wołowinę à la stroganow podaje się często z szerokimi wstążkami tagliatelle. Doskonałym dodatkiem do niej są również młode gotowane ziemniaki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 370 kcal, 20 g białka, 29 g tłuszczów (w tym 14 g NKT), 6 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 3 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock