

Strogonow z patelni

Pyszna propozycja na niedzielni czy świąteczny obiad.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

400 g pieczarek, pokrojonych w plasterki

1 duża cebula, pokrojona w plasterki

1 łyżka masła

1/3–1/2 szklanki gorącej wody

1 łyżka chrzanu

1/2 łyżeczki soli

1/8 łyżeczki pieprzu

4 łyżki mąki

550 g łaty wołowej, pokrojonej w paski

235 ml odtłuszczonej kwaśnej śmietany

Ugotowany gorący makaron, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać masło na dużej patelni. Włożyć pieczarki i cebulę,

podsmażyc i przełozyc łyżką cedzakową do dużej miski. Wlać do niej gorącą wodę, dodać chrzan, sól i pieprz, wymieszać i odstawić.

2) Wsypać mąkę do dużej zamykanej torebki foliowej. Wkładać mięso porcjami i obtaczać w mące.

3) Smażyć je na patelni i odkładać na talerz, a gdy całe będzie usmażone, przełozyc z powrotem na patelnię. Dodać pieczarki z cebulą.

4) Doprowadzić potrawę do wrzenia na dużym ogniu, a następnie, już na mniejszym, dusić pod przykryciem 1 i 1/4–1 i 1/2 godziny, aż wołowina zmięknie. Zamieszać w połowie gotowania. Zdjąć z ognia. Dodać kwaśną śmietanę. Podawać danie z gorącym makaronem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja (bez makaronu) zawiera: 246 kcal, 11 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 62 mg cholesterolu, 302 mg sodu, 11 g węglowodanów, 1 g błonnika, 24 g białka