Strogonow z wątróbki

Strogonow to znana potrawa pochodząca z kuchni rosyjskiej, przyrządzana z małych kawałków polędwicy wołowej. My nieco zmodyfikujemy ten przepis i użyjemy wątróbki jagnięcej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

300 g wątróbki jagnięcej
1 łyżka oleju słonecznikowego
10 g masła
2 cebule, posiekane
75 g grzybów shiitake, pokrojonych w plasterki
350 g pieczarek, pokrojonych w plasterki
3 ząbki czosnku, posiekane
1 łyżka mąki
360 ml białego wytrawnego wina
200 ml wywaru wołowego lub cielęcego
2 łyżki świeżego oregano, posiekanego
duża szczypta świeżo zmielonej gałki muszkatołowej
1 łyżka musztardy dijon

3 łyżki crème fraîche
sól i pieprz
świeże listki oregano i/lub natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE:

1) Opłukać wątróbkę i wytrzeć do sucha papierowym ręcznikiem. Pokroić na cienkie plasterki.

2) Rozgrzać olej na teflonowej patelni. Wrzucić wątróbkę i obsmażać na dużym ogniu przez 2 minuty, obracając raz na drugą stronę. Wątróbka nie powinna jeszcze być dosmażona. Wyjąć z patelni i odstawić.

3) Wrzucić na patelnię masło i nastawić na średni ogień. Kiedy masło się rozpuści, wrzucić cebulę i smażyć około 5 minut, często mieszając, aż będzie miękka.

4) Wrzucić wszystkie grzyby i czosnek. Starannie wymieszać i smażyć jeszcze 5 minut. Ogień nie powinien być zbyt mały, bowiem grzyby mają się usmażyć, a nie udusić.

5) Poprószyć grzyby mąką i smażyć jeszcze 1–2 minuty, wciąż mieszając, a następnie stopniowo wlać wino i wywar, cały czas mieszając. Dodać oregano i gałkę muszkatołową. Dusić na małym ogniu 3–4 minuty, aż sos odparuje i zgęstnieje.

6) Zmniejszyć ogień na mały, mieszając dodać musztardę i crème fraîche. Włożyć wątróbkę ponownie na patelnię i podgrzewać delikatnie 3–4 minuty. Doprawić do smaku. Wyłożyć na podgrzane talerze, posypać oregano i/lub natką pietruszki i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 229 kcal, 19 g białka, 18 g tłuszczów (w tym

4 g NKT), 9 g węglowodanów (w tym 5 g cukrów), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock