fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Stroganow wołowy z makaronem bez cukru - przepis

Wołowina trafia do kremowego sosu. Natka wykańcza makaron.

Składniki

Stroganow

- 400 g oczyszczonego rumsztyku
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka oliwy
- 300 g małych pieczarek
- 400 g pappardelle
- 3 drobno posiekane szalotki
- 1 łyżka mąki
- 300 ml bulionu wołowego
- 1 łyżka musztardy Dijon bez cukru
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego bez cukru
- 3 łyżki crème fraîche
- ½ opakowania 20 g posiekanej natki
- sól i pieprz

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Włóż wołowinę do zamrażarki na 45 minut. Pokrój bardzo cienko i dopraw.
2. Rozgrzej połowę masła i oliwy na dużej nieprzywierającej patelni. Na dużym ogniu szybko zrumień mięso partiami z obu stron; wyjmij. Tak samo usmaż pieczarki. Ugotuj makaron.
3. Na pozostałym tłuszczu zmiękcz szalotki. Wmieszaj mąkę na 1 minutę. Stopniowo wlej bulion; gotuj 5 minut do zgęstnienia. Dodaj musztardę, koncentrat, crème fraîche i przyprawy. Gotuj jeszcze 1 minutę; włóż mięso i pieczarki.

4. Odcedź makaron, wymieszaj z połową natki i dopraw. Podaj ze stroganowem i pozostałą natką.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/beef-stroganoff-with-herby-pasta/