



Receitas em vídeo Pratos Principais

Strogonoff

© 25 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

Ingredientes

600 g de carne de vaca ou porco, em tiras

2 c. de sopa de farinha

2 c. de sopa de manteiga

100 g de cogumelos em quartos

1 cebola grande

2 dentes de alho

400 g de tomate em pedaços

50 ml de cerveja

sal e pimenta preta q.b.

200 ml de leite evaporado

Informação nutricional

Energia	568,9 kcal	28%*
Proteínas	43,7 g	87%*
Lípidos	36,3 g	52%*
Hidratos de Carbono	13,5 g	5%*
*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400		
kJ / 2000 kcal)		

Preparação

- Coloque os bifes num saco de congelação, deite a farinha, feche e abane o saco até que a carne fique envolvida na farinha.
- 2 Derreta 1 colher de sopa de manteiga e aloure a carne. Junte depois os cogumelos e deixe em lume alto por uns minutos. Retire e reserve.
- 3 Aqueça a restante colher de sopa de manteiga e refogue levemente a cebola e o alho, apenas até amolecer e ficar translúcida.
- 4 Junte o tomate e a cerveja, deixe levantar fervura, e depois deite a carne com os cogumelos.

- 5 Tempere com sal e pimenta e cozinhe tapado, em lume brando, até que a carne fique macia, aproximadamente 15 minutos.
- 6 Por fim, adicione o leite evaporado, retifique os temperos, envolva tudo e depois de levantar fervura, deixe em lume médio até que o molho engrosse um pouco.
- 7 Sirva acompanhado com arroz branco.