

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Strogonoff

25 min. | Fácil | Económico | 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

1. 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.