



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Strogonoff de Vaca

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 pacote de Sopa de Rabo de Boi MAGGI
- 5 dl de água
- 1 cebola cortada em meias-luas
- 1 c. de sopa de manteiga
- 600 g de bifes de vaca cortados em tiras
- 100 ml de Natas Longa Vida Original

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	337,6 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	34,5 g	69%*
<b>Lípidos</b>	18,1 g	26%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	9,2 g	4%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Verta o conteúdo do pacote de sopa de rabo de boi num tacho; acrescente-lhe a água fria e leve ao lume, mexendo sempre até ferver.
- 2 Reserve.
- 3 Coloque a cebola em meias-luas e a manteiga num tacho; leve ao lume e deixe refogar até a cebola ficar macia.
- 4 Depois, adicione ao refogado as tiras de carne de vaca e deixe cozinhar, durante cinco minutos, mexendo de vez em quando.
- 5 Junte ao preparado anterior a mostarda, as natas, uma pitada de pimenta e a sopa de rabo de boi; mexa e deixe cozinhar até obter um molho cremoso.
- 6 Sirva o strogonoff de vaca com arroz ou puré de batata.