

## Boeuf Stroganow – Strogonow



### OSTRA NA SŁODKO



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
5+

### SKŁADNIKI

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| <b>polędwica wołowa</b>      | 600 g        |
| <b>cebula</b>                | 3 szt        |
| <b>papryka</b>               | 1 szt        |
| <b>grzyby</b>                | 50 g         |
| <b>koncentrat pomidorowy</b> | 2 łyżki      |
| <b>śmietana kwaśna 18 %</b>  | 3 łyżki      |
| <b>mąka pszenna</b>          | 50 g         |
| <b>olej rzepakowy</b>        | 80 ml        |
| <b>sól</b>                   | 1 łyżeczka   |
| <b>bulion warzywny</b>       | 500 ml       |
| <b>liść laurowy</b>          | 3 szt        |
| <b>pieprz czarny mielony</b> | 0,5 łyżeczki |
| <b>ziele angielskie całe</b> | 1 szczypta   |
| <b>papryka ostra mielona</b> | 1 łyżeczka   |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Oczyszczone mięso kroimy w poprzek włókien na kawałki ( w " prawdziwym " strogonowie kroi się w paski , natomiast my śmiało możemy pokroić w kostkę ).

Obrane cebule kroimy w piórka.

Oczyszczone grzyby jeśli są nieduże zostawiamy w całości , większe kroimy na pół.

Paprykę kroimy w niewielkie paseczki.

W dużym garnku z grubym dnem - u mnie tzw. " gęsiarka " rozgrzewamy tłuszcz , a następnie dodajemy posiekaną w piórka cebulkę i złocimy kilka minut.

Dodajemy obtoczone w mące mięso ( rozdzielając kawałek po kawałku - jeśli włożymy naraz za dużo mięsa, temperatura tłuszczu się obniży, wołowina puści sok i raczej będzie się dusić, niż smażyć, a w rezultacie straci soczystość).

Obsmażamy mieszając przez ok. 7-10 minut.

Dodajemy pokrojoną paprykę i grzyby.

Zalewamy gorącym bulionem , dodajemy sól , pieprz , liście laurowe , ziele angielskie i paprykę - dokładnie mieszamy.

Przykrywamy i na wolnym ogniu dusimy ok. 30 - 40 minut ( czas duszenia zależy też od wielkości mięsa ) - mieszamy od czasu do czasu , tak by mięso nie przywarło.

Jeśli jest taka potrzeba podlewamy jeszcze szklanką bulionu.

Do osobnego naczynia wlewamy śmietanę oraz przecier pomidorowy.

Dodajemy gorący sos z gęsiarki i dokładnie rozrabiamy.

Cały czas mieszając powoli wlewamy całość do duszącego się mięsa.

Na wolnym ogniu dusimy jeszcze ok. 10 minut i w razie potrzeby doprawiamy do smaku.

Gotowe!

Smacznego!