



Бефстроганов (традиционный рецепт)

Ингредиенты

- говяжья вырезка,
- мука пшеничная для обваливания,
- лук репчатый,
- масло для жарения.

Соус

- 1 стакан сметаны,
- 1 ст. ложка муки,
- 1-2 ст. ложки томатной пасты или сока.

Гарнир

- картофель,
- помидоры.

Приготовление

1. Берется говяжья вырезка или филе поясничной части, обмывается и зачищается.
2. Затем мясо слегка отбивается в куске и только после отбивания разделяется на прямоугольники 5-6 см длиной и 1 см толщиной.
3. Каждый прямоугольник нарезается на узкие кусочки-полоски толщиной от 0,5 до 1 см. Мясо разделяется обязательно поперек волокон, иначе беф-строганов не раскусишь.
4. Репчатый лук очищают, промывают и нарезают кружочками.
5. В сковороде разогревают масло для жарения, выкладывают на дно сковороды кружочки лука, не разбирая на колечки.
6. Пока лук обжаривается, полоски мяса панируются в муке выкладываются на сковородку, поверх слоя лука. Непосредственного контакта мяса и дна сковородки не допускается. Мясо обжаривается на сильном огне в течение нескольких минут до появления блеска мяса: оно должно выглядеть, как лакированное. В этот момент надо немедленно прекратить обжаривание, иначе мясо затвердеет.
7. Из 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 1-2 ст. ложки томатной пасты или сока готовится соус-заливка для мяса.
8. Обжаренный беф-строганов выкладывается в сотейник (небольшую кастрюльку с длинной ручкой), заливается сметанно-томатным соусом и тушится 15-30 минут (в зависимости от качества мяса) на умеренном огне. В блюдо добавляется соль и перец по вкусу.
9. Все приготовление блюда занимает около 1 часа. Беф-строганов подают исключительно в горячем виде с горячим картофелем, жаренным во фритюре, и иногда со свежим помидором. Это наиболее подходящий по вкусовым признакам гарнир. Остывшее блюдо многое теряет как по вкусу, так и по консистенции.

