

Estrogonofes



5 ESTROGONOFES COM PRODUTOS EM EMBALAGEM DA TETRA PAK



Estrogonofes e leite longa vida

A origem do prato é russa e sua grafia uma confusão: Strognoff, stroganoff, strogonoff. Nós adotamos estrogonofe, e antes que critiquem estamos protegidos pelo Aurélio.

A receita andou muito tempo meio fora de moda, talvez por ter sido superexposta lá pelos anos 50, quando era considerada um ícone do bom-gosto. Independentemente dessas idas e vindas gastronômicas, no entanto, o estrogonofe sempre foi o prato predileto de muita gente.

A versão russa leva vodca, já a versão ocidentalizada, conhaque. Os nossos estrogonofes, mais bem comportados, vão sem nenhuma bebida alcoólica mesmo.

Veja a seguir, cinco versões de estrogonofes que preparamos para você

Equipe Pratiqueleite

Estrogonofe de alcatra

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g
2 colheres (sopa) de manteiga . 24 g
2 cebolas médias raladas . 270 g
400 g de tomates maduros sem pele e sem sementes picados
3 dentes de alho sem casca amassados . 12 g
2 colheres (sopa) de óleo . 20 g
750 g de alcatra picada em tiras finas
4 colheres (sopa) de conhaque . 60 ml
1 colher (sopa) de farinha de trigo . 7,5 g
½ litro de caldo de carne sem sal e sem gordura
2 colheres (sopa) de molho inglês . 30 ml
1 colher (sopa) de mostarda cremosa . 15 g
3 colheres (sopa) de ketchup . 30 g
1 colher (sopa) de açúcar . 12 g
300 g de cogumelos em conserva picados em fatias finas
Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

1. Coloque em uma panela a manteiga, as cebolas, os tomates e o alho. Leve ao fogo e refogue até as cebolas e os tomates ficarem macios. Retire o refogado e reserve em uma tigela. Na mesma panela, aqueça o óleo e frite a carne, mexendo o mínimo possível, até dourar. Aqueça o conhaque, flambe e despeje sobre a carne. Polvilhe a farinha de trigo e doure-a sem parar de mexer.

2. Junte o refogado de cebolas e tomates, o caldo de carne, o molho inglês, a mostarda, o ketchup, o açúcar, o sal e a pimenta-do-reino. Cozinhe por 10 minutos. Acrescente o creme de leite, os cogumelos e acerte o sal. Continue a cozinhar, sem parar de mexer. Ao ferver, acerte o sal e retire do fogo.

3. Montagem: arrume o estrogonofe nos pratos e sirva com batata-palha.

8 porções de 180 g em 50 minutos. Cada porção contém 405 Cal; 19,5 g de carboidratos; 10,5 g de proteínas; 30 g de gorduras totais; 90 mg de colesterol; 2 g de fibras; 2,5 mg de ferro; e 63 mg de cálcio



Estrogonofe de peru

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g

½ xícara (chá) de leite longa vida desnatado em embalagem da Tetra Pak . 120 ml

1 xícara (chá) de caldo de carne sem gordura . 240 ml

2 colheres (chá) de mostarda . 6 g

1 fatia de pão de fôrma sem casca . 25 g

1 colher (sopa) de azeite de oliva . 10 g

400 g de peito defumado de peru picado

1 cebola média picada em pedaços bem pequenos . 160 g

1 xícara (chá) de ervilha fresca . 130 g

4 colheres (sopa) de molho de tomate em embalagem da Tetra Pak . 60 g

Sal a gosto

1. Coloque em uma panela o leite, o caldo de carne e a mostarda. Leve ao fogo até ferver. Retire do fogo, regue o pão e reserve.

2. Disponha em uma panela o azeite de oliva, o peito de peru e a cebola. Leve ao fogo e refogue, mexendo de vez em quando, por 5 minutos. Incorpore a ervilha, o molho de tomate e a mistura do pão. Cozinhe até obter um molho encorpado. Acerte o sal e retire do fogo.

3. Montagem: disponha o estrogonofe nos pratos e sirva com mandioquinha cozida, picada e temperada com azeite de oliva e sal. Decore com cebolinha-verde.

8 porções de 150 g em 30 minutos. Cada porção contém 225 Cal; 9 g de carboidratos; 14 g de proteínas; 9 g de gorduras totais; 40 mg de colesterol; 0,5 g de fibras; 1 mg de ferro; e 90 mg de cálcio



Estrogonofe de almôndo

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g
400 g de shimejis limpos
1 colher (sopa) de manteiga . 12 g
3 colheres (sopa) de óleo . 30 g
1 cebola média ralada . 135 g
1 caixinha de molho de tomate em embalagem da Tetra Pak . 520 g
1 tablete de caldo de carne . 12 g
½ kg de almôndegas de carne bovina pronta (congelada)
3 colheres (sopa) de salsinha picada . 12 g
1 xícara (chá) de leite longa vida semidesnatado em embalagem da Tetra Pak . 240 ml
1 xícara (chá) de fubá pré-cozido . 140 g
Sal a gosto

1. Em uma panela, refogue os shimejis na manteiga até ficarem **al dente**. Retire os shimejis e reserve. Na mesma panela, disponha o óleo e a cebola. Leve ao fogo e refogue por 3 minutos. Junte o molho de tomate, o caldo de carne (esfarelado) e as almôndegas. Cozinhe até as almôndegas ficarem macias. Incorpore o creme de leite, a salsinha e acerte o sal. Misture o shimeji e depois de 2 minutos, retire do fogo.

2. Coloque em uma panela de fundo grosso o leite e 1½ xícara (chá) de água. Leve ao fogo e, ao ferver, adicione 3 colheres (chá) de sal. Incorpore o fubá lentamente com as mãos, deixando-o escorrer entre os dedos. Cozinhe a polenta, sem parar de mexer, por 10 minutos ou até encor-

par. Retire do fogo e despeje em uma assadeira (20 cm x 30 cm) umedecida e deixe esfriar.

3. Montagem: corte a polenta, disponha nos pratos e sirva com o estrogonofe. Decore com salsinha.

10 porções de 215 g em 35 minutos (mais 25 minutos de cozimento). Cada porção contém 225 Cal; 20,5 g de carboidratos; 10,5 g de proteínas; 11,5 g de gorduras totais; 26 mg de colesterol; 3 g de fibras; 3 mg de ferro; e 83 mg de cálcio

dega



Estrogonofe de camarão

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g

200 g de massa phyllo

1 colher (sopa) de azeite de oliva . 10 g

1 kg de camarões médios

3 colheres (sopa) de óleo de gergelim . 30 g

2 maçãs Granny Smith picadas (com casca) . 270 g

1 caixinha de leite de coco em embalagem da Tetra Pak . 200 g

3 colheres (sopa) de molho de ostra ou ketchup . 45 g

1 colher (sopa) de shoyu . 15 ml

3 colheres (sopa) de endro picado . 12 g

Sal a gosto

1. Preaqueça o forno em temperatura média (180°C).

2. Corte a massa phyllo em pedaços (15 cm x 15 cm) e pincele-as com o azeite de oliva. Arrume em 10 assadeiras (capacidade para 150 ml).

Em cada assadeira coloque 3 pedaços de massa desencontradas. Leve ao forno por 6 minutos ou até dourarem. Retire do forno e reserve.

3. Lave os camarões, tire as cascas e as cabeças (reserve) e elimine a parte escura do dorso.

4. Coloque em uma panela as cascas e as cabeças dos camarões com ½ litro de água. Leve ao fogo por 20 minutos. Retire do fogo, coe o caldo com uma peneira de malha fina e reserve 250 ml.

5. Em uma panela, aqueça o óleo de gergelim e frite os camarões até dourar levemente. Reserve os camarões. Na mesma panela, adicione as maçãs e refogue, salteando de vez em quando. Incorpore o caldo de camarão, o leite de coco, o molho de ostra, o shoyu. Cozinhe,

mexendo de vez em quando, até encorpar. Adicione os camarões e o creme de leite. Ao ferver, acerte o sal, misture o endro e retire do fogo.

6. Montagem: arrume as massas nos pratos e distribua o estrogonofe. Decore com endro e camarão.

10 porções de 215 g em 35 minutos. Cada porção contém 260 Cal; 14,5 g de carboidratos; 14,5 g de proteínas; 16 g de gorduras totais; 105 mg de colesterol; 0,5 g de fibras; 3 mg de ferro; e 76 mg de cálcio

to



Estrogonofe de berinjela

1 caixinha de creme de leite em embalagem da Tetra Pak . 200 g

2 berinjelas grandes com casca e picadas . 660 g

6 colheres (sopa) de azeite de oliva . 60 g

1 colher (sopa) de orégano desidratado . 1,5 g

1 cebola média picada em pedaços pequenos . 125 g

2 dentes de alho sem cascas em lâminas finas . 12 g

1 colher (sopa) de mostarda de Dijon . 15 g

4 colheres (sopa) de ketchup . 60 g

2 colheres (sopa) de molho inglês . 30 ml

1 xícara (chá) de caldo de legumes . 240 ml

3 colheres (sopa) de cheiro-verde picado . 12 g

200 g de tomates secos picados

Sal e molho de pimenta a gosto

1. Preaqueça o forno em temperatura média (200°C).

2. Em uma tigela, coloque as berinjelas, cubra com água misturada com 1 colher (sopa) de sal. Deixe descansar por 20 minutos. Em seguida, enxágüe a berinjela, seque, disponha em uma assadeira e regue com 3 colheres (sopa) de azeite de oliva e o orégano. Leve ao forno por 20 minutos ou até a berinjela ficar macia. Retire do forno e reserve.

3. Em uma panela refogue a cebola e o alho no azeite de oliva restante. Adicione a mostarda, o ketchup, o molho inglês e o caldo de legumes. Cozinhe, mexendo de vez em quando, até incorporar. Junte as berinjelas, o creme de leite, o cheiro-verde,

o molho de pimenta e acerte o sal. Cozinhe, sem parar de mexer, por 5 minutos. No final, incorpore os tomates secos. Retire do fogo.

4. Montagem: disponha nos pratos o estrogonofe de berinjela e sirva com arroz com ervas. Decore com cebolinha-verde.

6 porções de 180 g em 30 minutos (mais 20 minutos para a berinjela descansar mais 20 minutos de forno) . Cada porção contém 320 Cal; 33,5 g de carboidratos; 7,5 g de proteínas; 20,5 g de gorduras totais; 29 mg de colesterol; 7,5 g de fibras; 6 mg de ferro; e 130 mg de cálcio

la



