

Carne a la Stroganoff



Sirve:

6 porciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de
Aceite de Saladmaster
[Agregar un Comentario](#)

1 libra de
solomillo de ½ pulgada de grueso, parcialmente congelado
(450
g)

8 onzas de
champiñones frescos, cortados en rodajas con Cono # 4
(70
g)

⅔ taza de
cebolla cortada tipo juliana con Cono #2
(77
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 325°F/165°C.
2. Corta la carne en tiras finas y ponla en la sartén. Cocina y remueve hasta que se dore, separando las tiras de carne al remover.
3. Agrega la cebolla y los champiñones, cocina y remueve durante 3 minutos.
4. Agrega el ajo, cocina y remueve durante 1 minuto.
5. Añade el caldo, despegando las tiras de carne de la superficie. Tapa y cocina de 5 a 6 minutos.
6. Mientras tanto, mezcla la harina con la crema hasta que quede suave. Reduce la temperatura de la sartén a 250°F/120°C.
7. Agrega la mezcla de la crema a la sartén junto con el rábano picante. Cocina, removiendo con frecuencia, hasta que espese.
8. Agrega el jugo de limón y cocina. Sirve sobre los fideos cocidos.

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 387
Grasa Total: 7g

Grasa	2g
Saturada:	
Colesterol:	53mg
Sodio:	282mg
Carbohidratos:	51g
Fibra	3g
Dietética:	
Azúcar:	1g
Proteína:	27g
