

Sztroganov (Sztroganof) marhatokány párolt rizssel - készült az
OnLive© főzőiskola 9. adásában



Hozzávalók:

80 dkg marhacomb vagy lapocka, 1 fej
vöröshagyma, 4 evőkanál olaj, 1,5 kiskanál
só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete
bors, 30 dkg csiperkegomba, 5-6 darab 5-8
centiméteres Bonduelle csemegeuborka, 1
kiskanál mustár, pár csepp konyak és
Worcester szósz (ezek el is maradhatnak),
2-2 dl tejföl és főzőtejszín, 1 kiskanál
finomliszt

a körethez:

50 dkg jázminrizs, 1 kiskanál só, 3
evőkanál olaj

1. A húst rostjaira merőlegesen kb.1 centi vastagon folszeleteljük, majd ugyanilyen vastag csíkokra vágjuk. A megtisztított hagymát finomra aprítjuk. Egy közepes nagyságú lábasban az olajat kissé megforrósítjuk, az előzőeket rászórjuk, és keverve rázogatva addig pirítjuk, míg a hús körös-körül kifehéredik. Ez 5-6 perc. A fele sóval ízesítjük, megborsozzuk, 2 deci vizet öntünk alá és lefödve, kis lángon kb. 1 óra 20 perc alatt puhára pároljuk. Közben elfővő levét pótoljuk, de csak kb. annyi víznek szabad rajta lennie, mintha pörköltet főznénk.
2. A rizst megmossuk, leszárogatjuk. 1 liter vizet fölforralunk, megsózzuk. Egy kisebb lábasban a rizst az olajon kevergetve megforrósítjuk, a forró vizet ráöntjük. Elkeverjük, lefedjük, közepes lángon főzzük. Pár perc elteltével, amikor a víz a rizs tetején már nem látszik, a tűzről lehúzzuk, lefödve duzzadni hagyjuk.
3. A gombát megtisztítjuk (csak a homokos részét vágjuk le, hámozgatni nem kell), vékony cikkekre szeljük. Az uborkát vékonyan fölcsíkozzuk. A gombát a szinte teljesen puha húshoz adjuk, 5-6 percig főzzük. A mustárral ízesítjük, de még izgalmasabb lesz az íze, ha pár csepp konyakkal és Worcester szósszal is megbolondítjuk.
4. A tejfölt a tejszínnel és a liszttel simára keverjük, a gombás marhához öntjük. 2-3 percig forraljuk, ezalatt a leve mártásszerűen besűrűsödik, végül belekeverjük az uborkát is. A párolt rizssel tálaljuk.

Jó tanács

- Az étel bográcsban, szabad tűzön is ugyanígy megfőzhető.
- Lisztérzékenyek kukoricalisztet vagy rizslisztet használnak a sűrítéshez.

Sztroganov (Sztroganof) marhatokány párolt rizzzel - készült az
OnLive© főzőiskola 9. adásában

6 főre

Elkészítési idő. 2 óra

Egy adag (körettel): 848 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.