



Pratos Principais

Pratos de Carne

Strogonoff de Vaca

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

- 1 pacote de Sopa de Rabo de Boi MAGGI
- 5 dl de água
- 1 cebola cortada em meias-luas
- 1 c. de sopa de manteiga
- 600 g de bifes de vaca cortados em tiras
- 100 ml de Natas Longa Vida Original

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 337,6 kcal | 17%* |
| Proteínas | 34,5 g | 69%* |
| Lípidos | 18,1 g | 26%* |
| Hidratos de Carbono | 9,2 g | 4%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Verta o conteúdo do pacote de sopa de rabo de boi num tacho; acrescente-lhe a água fria e leve ao lume, mexendo sempre até ferver.
- 2 Reserve.
- 3 Coloque a cebola em meias-luas e a manteiga num tacho; leve ao lume e deixe refogar até a cebola ficar macia.
- 4 Depois, adicione ao refogado as tiras de carne de vaca e deixe cozinhar, durante cinco minutos, mexendo de vez em quando.
- 5 Junte ao preparado anterior a mostarda, as natas, uma pitada de pimenta e a sopa de rabo de boi; mexa e deixe cozinhar até obter um molho cremoso.
- 6 Sirva o strogonoff de vaca com arroz ou puré de batata.