Teresa



PLATS PRINCIPALS

Fricandó amb moixernons

1h30 · 4 racions · 334 kcal

Ingredients

- **600 g** de vedella tallada a bistecs petits i prims
- **30 g** de moixernons
- **1** ceba
- **2** tomàquets
- **1** copa de vi blanc
- Brou o aigua
- Farina
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	35 g
Greixos	8,8 g
Hidrats	18 g
Fibra	1,9 g

Elaboració

1. Posar en remull els moixernons mínim una hora.
2. Tallar la ceba ben petita i ratllar el tomàquet.
3. Salpebrar i enfarinar lleugerament la carn.
4. Fregir-la una mica en oli d'oliva, poc, i reservar.
5. Al mateix oli sofregir uns 6 minuts la ceba, fins que estigui dauradeta, i afegir el tomàquet.
6. Coure fins que estigui ben caramel·litzat.
7. Incorporar la carn i el vi, deixar que s'evapori.
8. Cobrir tot amb aigua o brou i posar els moixernons escorreguts.
9. Coure tapat 1,5 hores, a foc molt suau.
10. Afegir aigua o brou si es necessita, o l'aigua del remull dels moixernons ben colada.
11. La carn ha de quedar molt tendre.
12. Deixar reposar, millor fet del dia anterior.

RECOMANACIONS

No hi poso picada perquè els moixernons tenen un gust molt fort; amb altres bolets n'hi poso, depèn del gust personal.

Fet amb CookNest