



delisa™

سالم بمانیم

www.delisa.ir delisa@delisa.ir



کارهای بی نظیرتان را به اشتراک بگذارید! عکس های خود را با برچسب #delisafamily به اشتراک بگذارید.
با این کار به مسابقه عکس ما راه یافته اید!

آذر
۹۴

استراگانوف سنگدان شترمرغ

سلام به دوستان خوب همراه سرآشپز دلیسا

امروز میخوام شما را با یکی دیگر از غذاهای طبخ شده با گوشت شترمرغ، آشنا کنم. استراگانوف سنگدان شترمرغ غذایی بسیار ساده، ارزان، خوشمزه و مقوی است و تنها با یک بار درست کردن متوجه خوشمزگی آن خواهید شد. من برای گوشت این غذا، سنگدان شترمرغ را انتخاب کرده‌ام.

به نظر من اتفاق فوق‌العاده این غذا، ترکیب خامه است. خامه، طعمی بی نظیر به این مدل غذاها، مخصوصاً غذاهایی که در آن قارچ به کار رفته، می‌دهد. امیدوارم از طبخ و خوردن این غذا لذت کافی را ببرید.



سطح پخت :
سریع



عادی
زمان بر



زمان پخت :
۶۵ دقیقه



عاری از گلوتن

خامه



قارچ



نمک، فلفل



جعفری



پیاز



روغن سرخ کردنی



روغن زیتون



سنگدان شترمرغ





مواد لازم	برای ۴ نفر
سنگدان شترمرغ	۵۰۰ گرم
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده تازه	۱ قاشق غذاخوری
پیاز بزرگ	۱ عدد
روغن سرخ کردنی	به مقدار دلخواه
قارچ	۲۰۰ گرم
خامه تازه	۲۰۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار دلخواه

وسایل مورد نیاز: قابلمه، سینی گوشت، تابه

مواد حساسیت زا: خامه

فوت آشپزی: سنگدان دارای بافتی ضخیم می‌باشد و لازم است قبل از ورود به مراحل طبخ غذای دلخواهتان، ابتدا به مدت ۴۵ دقیقه در زودپز و یا به مدت ۱/۵ ساعت در قابلمه پخته شود. دقت داشته باشیم قسمت‌های سفید رنگ و غضروفی شکل را حتماً از گوشت جدا نماییم و بعد به دیگر مراحل پخت بپردازیم.

دستور پخت:

۱. ابتدا سنگدان را خوب شسته و آنرا به صورت به صورت نوارهایی به پهنای یک الی ۲ سانت و ضخامت نیم تا یک سانت به صورت استیک خرد می‌کنیم. سپس به مدت ۴۵ دقیقه داخل زودپز و یا یک ساعت و نیم در قابلمه می‌پزیم.



۲. پیازها را خلالی نموده و در مقداری روغن یا کره سرخ می‌کنیم.

۳. گوشت‌های پخته شده را به صورت دلخواه خرد نموده و آنرا به پیازهای طلایی شده اضافه می‌نماییم و با روغن زیتون، فلفل سیاه و ادویه تفت می‌دهیم.



۴. شعله زیر تابه را کم می‌کنیم و می‌گذاریم به مدت ۱۰ دقیقه سرخ و کاملاً طعم‌دار شود.



۵. قارچ‌های خرد شده را به همراه نمک می‌افزاییم (در صورت نیاز کمی فلفل دلمه خرد شده هم می‌توان به مواد اضافه کرد) نصف استکان آب اضافه نموده، درب ظرف را می‌گذاریم و به مدت ۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم.



۶. در آخر خامه را اضافه و به طور کامل با محتویات ظرف مخلوط نموده و از روی حرارت برمی‌داریم و به هنگام سرو، با کمی جعفری خرد شده روی غذا را تزئین می‌نماییم.



۷. این غذا را می‌توانیم با پاستا و سیب زمینی سرخ شده، پوره سیب زمینی، لازانیا و یا برنج سرو نماییم.



نوش جان