Μοσχαράκι Στιφάδο
ΣΥΝΤΑΓΗ

Μοσχαράκι Στιφάδο



Χρόνος	255 λεπτά
Συστατικά	11 υλικά
Μερίδες	2 x

Αυτό το μοσχαράκι στιφάδο αργού μαγειρέματος είναι ιδανικό για μια νύχτα μέσα και η πλούσια σάλτσα του νόστιμη με ρύζι Ben's Original™!

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 συσκευασία Ben's Original™ Ρύζι με Λαχανικά 220g
- 1 κουτ. της σούπας λάδι λαχανικών 300γρ βόειο κρέας, σε κύβους
- 1 λευκό κρεμμύδι, χοντροκομμένο
- 2 ραβδιά σέλινο, χοντροκομμένα
- 1 μεγάλο καρότο, κομμένο Λίγο φρέσκο θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κουτ. σούπας απλό αλεύρι
- 1 κουτ. σούπας ντοματοπελτές
- 1 κουτ. σούπας σάλτσα Worcestershire
- 1 κύβος βοδινού
- 1 μικρή χούφτα φρέσκος μαϊντανός, χοντροκομμένος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 160 °C. Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε το κομμένο κρέας. Όταν χρυσίσει, αφαιρέστε το από το τηγάνι και μεταφέρετέ το σε ένα πιάτο.
2. Προσθέστε το κρεμμύδι, το σέλινο, το καρότο, το θυμάρι και το φύλλο δάφνης στο τηγάνι και σοτάρετέ τα, για 10 λεπτά, ή μέχρι να γίνουν τα κρεμμύδια διαφανή.
3. Προσθέστε το αλεύρι και ανακατέψτε, μέχρι να καλύψετε πλήρως τα λαχανικά και σοτάρετε για άλλα 2 λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέστε τον πουρέ ντομάτας, τη σάλτσα Worcestershire και τον κύβο.
4. Ρίξτε τα 400 ml ζεστό νερό και ανακατέψτε, και στη συνέχεια βάλτε το κρέας πίσω στο τηγάνι. Αφήστε το να βράσει και μετά σβήστε τη φωτιά και καλύψτε την κατσαρόλα με ένα καπάκι.
5. Τοποθετήστε την στον φούρνο για 2 ώρες, έως ότου το κρέας να είναι τρυφερό και να «πιεί» τη σάλτσα.
6. Αφαιρέστε την από τον φούρνο και ετοιμάστε το Ρύζι Ben's Original™, σύμφωνα με τις οδηγίες. Πασπαλίστε ψιλοκομμένο μαϊντανό πάνω από το στιφάδο και σερβίρετε.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Ανά Μερίδα

- Ενέργεια (g) 1836kj
- Πρωτεΐνη (g) 4.1g
- Υδατάνθρακες (g) 16.6g
- Σάκχαρα (g) 1.0g
- Λιπαρά (g) 2.8g
- Κορεσμένα Λιπαρά (g) 0.3
- Νάτριο (mg) 555.0mg

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ:

Μοσχάρι, Περισσότερο από 30’, Εύκολα Οικογενειακά Γεύματα, Δημοφιλή Πιάτα, Συνταγές για Παιδιά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Μαροκινά Κεφτεδάκια με Καστανό Ρύζι

ΧΡΟΝΟΣ

25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

10 υλικά



Κοτόπουλο Tikka Masala

ΧΡΟΝΟΣ

3 ώρες +

ΥΛΙΚΑ

7 υλικά



Γεμιστές Πιπεριές

ΧΡΟΝΟΣ

30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

11 υλικά

Source URL: *https://gr.bensoriginal.com/recipes/beef-stew*