27 Οκτωβρίου 2013

Νόστιμο ψαρονέφρι με σάλτσα μανιταριών!

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Γιορτινό τραπέζι σήμερα για τα παιδιά και τους αγαπημένους μας φίλους! Έτσι χωρίς λόγο. Επειδή θέλουμε να φτιάξουμε τη διάθεσή μας... φτιάχνουμε νόστιμο ψαρονέφρι με σάλτσα μανιταριών.

Υλικά (για 4 μερίδες)

- 3 ψαρονέφρια (περίπου 300 γραμμ. το καθένα)
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο

- 250 γραμμ. φρέσκα στρογγυλά μανιτάρια
- 1/2 φλιτζάνι ζωμός κρέατος ή κοτόπουλου
- 1 φλιτζάνι κρέμα μαγειρικής με χαμηλά λιπαρά
- 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ
- 1 κουταλιά του γλυκού καπνιστή πάπρικα
- 1 σφηνάκι μπράντι
- 3 κουταλιές της σούπας βούτυρο
- 3 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Πώς θα το φτιάξεις

1. Αρχικά καθαρίζεις και ψιλοκόβεις το κρεμμύδι και το σκόρδο.
2. Κόβεις στην συνέχεια το κρέας σε φέτες πάχους 1 εκ. Έπειτα σοτάρεις στο βούτυρο το κρεμμύδι με το σκόρδο και τις φέτες του κρέατος.
3. Τα αφήνεις σε δυνατή φωτιά για λίγα λεπτά, γυρίζεις τις φέτες του κρέατος για να σοταριστούν και από τις δύο πλευρές και προσθέτεις τα μανιτάρια ολόκληρα ή κομμένα στη μέση αν είναι πολύ μεγάλα. Αφήνεις για 3-4 λεπτά σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας και σβήνοντας με το μπράντι.
4. Αλατοπιπερώνεις, ρίχνεις την πάπρικα και το ζωμό.
5. Χαμηλώνεις την ένταση στο μάτι της κουζίνας και αφήνεις το φαγητό να μαγειρευτεί για 5 λεπτά.
6. Ρίχνεις την κρέμα μαγειρικής, ανακατεύεις και κατεβάζεις την κατσαρόλα από το μάτι της κουζίνας. Πασπαλίζεισμε το μαϊντανό και συνοδεύεις με βραστές πατάτες ή πουρέ πατάτας.

Καλή όρεξη!

Πηγή: joytv.gr