4 Ιουλίου 2016

Σοφρίτο

Image not found or type unknown

Συνταγή ΔΑΦΝΗ ΚΑΡΑΠΙΠΕΡΗ Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Image not found or type unknown
Συνταγή ΔΑΦΝΗ ΚΑΡΑΠΙΠΕΡΗ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Το φαγητό αυτό προέρχεται από την εποχή της Ενετοκρατίας στο νησί. Πρόκειται για λεπτές φέτες από μοσχαρίσιο κρέας μαγειρεμένο με κρασί, πολύ σκόρδο και μαϊντανό.

Υλικά

1 κιλό φιλέτο μοσχαρίσιο, κομμένο σε φέτες πάχους περίπου 2 εκ.

120 γρ. αλεύρι

100 ml ελαιόλαδο

8 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες (ή λιγότερες, ανάλογα με τα γούστα μας)

τα φύλλα από 1½ ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένα

100 ml ξίδι από λευκό κρασί

150 ml λευκό ξηρό κρασί

300 ml ζωμός κότας ή νερό

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Προετοιμασία 15΄ Μαγείρεμα 10΄- 15΄

Διαδικασία Κρατάμε κατά μέρος 2 κουτ. σούπας από το αλεύρι και βάζουμε το υπόλοιπο σε ένα ρηχό πιάτο. Αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε τις φέτες του κρέατος και από τις δύο πλευρές. Σε μια φαρδιά και ρηχή κατσαρόλα ζεσταίνουμε καλά το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και τηγανίζουμε τις φέτες κρέατος, σε δόσεις, για 1 – 2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν και το αλεύρι να σχηματίσει μια καστανή κρούστα (σε αυτήν τη φάση το κρέας θα είναι μέτρια ψημένο. Αν το θέλουμε καλοψημένο, τότε κόβουμε τις φέτες κρέατος πιο λεπτές). Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε σε μια πιατέλα. Κρατάμε στην κατσαρόλα 2 κουτ. σούπας από το ελαιόλαδο που τηγανίσαμε και πετάμε το υπόλοιπο. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα το σκόρδο και το μισό μαϊντανό και τα σοτάρουμε για 3 – 4 δευτερόλεπτα για να μη μαυρίσει το σκόρδο, ανακατεύοντας διαρκώς. Πασπαλίζουμε το μείγμα με τις 2 κουτ. σούπας αλεύρι που έχουμε κρατήσει και τα σοτάρουμε για άλλο 1 λεπτό, ανακατεύοντας. Σβήνουμε με το ξίδι και το κρασί και, όταν αρχίσει να κοχλάζει, προσθέτουμε το ζωμό. Οταν πάρει βράση και ο ζωμός, προσθέτουμε το ζουμί που έχουν βγάλει τα φιλέτα στην

πιατέλα. Συνεχίζουμε το μαγείρεμα του υγρού για λίγα λεπτά, μέχρι να ελαττωθεί και να αρχίσει να πήζει. Τότε προσθέτουμε τα φιλέτα και βράζουμε για άλλα 1 – 2 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Απομακρύνουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε τον υπόλοιπο μαϊντανό και σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές.

Πηγή: gastronomos.gr