6 Ιανουαρίου 2020

Εξωτικό μοσχαράκι με πιπεριές και καστανό μπασμάτι

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία

Υλικά συνταγής

- **Για το ρύζι μπασμάτι**
- 400 γρ. Καστανό Ρύζι Basmati
- 30 γρ. βούτυρο
- λίγη τριμμένο τζίντζερ
- **Για το μοσχαράκι**
- 500 γρ. μοσχαρίσιο κρέας (ποντίκι ή ελιά) κομμένο σε μικρές μπουκιές
- 2 πιπεριές (1 πράσινη και 1 κίτρινη) κομμένες σε λωρίδες
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό κομμένο σε φέτες
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 4-5 κουταλιές της σουπας ψιλοκομμένο ντοματάκι με τα υγρά του
- 2 κουταλιές σόγια σος
- 2 κουταλιές βαλσαμικό ξίδι
- αλάτι, πιπέρι, 1/2 κουταλάκι κοφτό καστανή ζάχαρη (προαιρετικά)

Εκτέλεση συνταγής

1. Σοτάρετε τις μοσχαρίσιες μπουκιές, το κρεμμύδι και τις πιπεριές στο λάδι σε βαθύ αντικολλητικό τηγάνι. Μόλις μαραθούν τα λαχανικά και ροδίσει ελαφρά το κρέας, ρίχνετε τη σόγια σος και το μπαλσάμικο. Ανακατεύετε μια δόση τα υλικά και προσθέτετε το ντοματάκι. Αλατοπιπερώνετε, ρίχνετε και την καστανή ζάχαρη. Συμπληρώνετε μισό ποτήρι νερό και μαγειρεύετε για 15΄ περίπου μέχρι να απορροφηθούν τα πολλά υγρά και να μείνουν το κρέας και τα λαχανικά με τη σάλτσα.
2. Στο μεταξύ ετοιμάζετε το μπασμάτι σοτάροντας στο βούτυρο το τζίντζερ και ρίχνοντας στη συνέχεια και το ρύζι. Ανακατεύετε συνεχώς για λίγο να αρωματιστεί το ρύζι. Συμπληρώνετε με το νερό που υποδεικνύει η συσκευασία και μαγειρεύτε σύμφωνα με τις οδηγίες της. Σερβίρετε το μοσχαράκι με τις πιπεριές και το μπασμάτι σε χωριστά σκεύη ή ανακατεμένα μεταξύ τους.

Πηγή: icookgreek.com