

Бефстроганов

Бефстроганов, або яловичина по-строганівськи (фр. bœuf Stroganoff) — це по-особливому смачна головна страва із дрібно нарізаних шматочків М'ЯСА у гарячій сметанковій підливі.

Оскільки бефстроганов названий на честь графа Олександра Строганова, то й історія цієї страви розпочинається не раніше 1890-х років.

Граф Строганов володів в Одесі так званим «відкритим столом», на який могла зайти будь-яка освічена й пристойно одягнена людина. От страва й була винайдена, власне, для таких відкритих столів: по-перше — через зручність приготування та витриманість стандарту, по-друге — добре ділення на порції й по-третє — смакові властивості. Звичайно, бефстроганов не був винайдений графом, страву винайшли його кухарі, вони вдало поєднали технологію обсмажування м'яса французької кухні та подавали його у соусі.

Існує ще одна версія виникнення бефстроганов, вважають, що цю страву винайшов французький кухар Андре Дюпон для графа Строганова, в якого на схилі літ випали зуби. І це цілком можливо, оскільки приготовлений за усіма правилами бефстроганов буквально тане в роті.

Ця м'ясна страва набула поширення у світі, її готують у різних закладах громадського харчування: від ресторанів до їдалень. Бефстроганов вважають авторською стравою, бо вона не має народного коріння.

Для м'яса по-строганівськи найкраще підійде яловичина — вирізка, внутрішня частина костреця та верхня частина тонкого краю.

Найкращий гарнір для цієї страви — смажена картопля у фритюрі з додаванням шматків дрібно нарізаного свіжого помідора. Інколи бефстроганов подають разом з грибами, або на Ваш смак. Зауважмо, що м'ясо по-строганівськи та гарнір обов'язково подають гарячими, оскільки за холода страва втрачає свій смак та вигляд.

- 500-600 г яловичої м'якоті, найкраще вирізки
- 1 велика цибулина
- 100 мл пюре з помідорів
- 50 г борошна
- 150 мл води або бульйону
- 150 мл жирної сметани
- 100 мл олії
- 40 г вершкового масла
- 1-2 лаврових листки
- Сіль, перець

Для гарніру:

- 400 г гречки
- 100 г вершкового масла
- 1 літра бульйону

М'ясо промити під проточною водою, промокнути паперовим рушником. Нарізати впоперек волокон тонкими скибочками, завтовшки 0,5 см.

Якщо у вас не вирізка, а інший шмат м'яса, то його краще відбити перед тим як нарізати. Після нарізання, скибочки панірувати в борошні.

Розігріти велику сковорідку, додати частину олії й масла. На великому вогні швидко обсмажити скибочки м'яса до появи коричневого кольору з лакованим полиском та перекласти у товсту каструлю для тушкування.

Пам'ятайте, обсмажування — найважливіший етап в приготуванні бефстроганов: воно не повинне тривати понад 5 хв, ще краще всього 2-3 хв. Довге обсмажування неодмінно приведе до втрати соковитості.

У іншу сковорідку додати залишену олію та масло, легко підсмажити цибулю нарізану соломкою й перекласти у каструлю до м'яса.

У каструлю з обсмаженою яловичиною та цибулею додати пюре з помідорів, лавровий листок, сіль, перець й воду. Довести до закипання й тушувати 10 хв. Об'єм соусу має бути приблизно таким як об'єм м'яса.

Якщо Ви бефстроганов готуєте не з вирізки, а з іншої частини м'яса, тоді час тушкування варто збільшити відповідно до готовності м'яса.

У каструлю з м'ясом влити сметану, перемішати та довести до закипання, одразу вимкнути вогонь.

В одному з рецептів початку XX століття до сметани рекомендується влити 1-2 столових ложки мадери.

Якщо замість сметани використовуєте вершки, тоді страву можна потушувати трішки довше.

Бефстроганов необхідно подавати одразу.

Як уже згадувалося вище, до цієї страви, як гарнір, подають смажену картоплю у фритюрі. На мій погляд, добре смакуватиме гречана каша. Оскільки соус доволі насичений гречана каша лише підсилює його смак та робить це поєднання легшим.

Гречку промити та добре відцідити покласти у товсту каструлю та обсмажити помішуючи 5 хв.

Залити киплячим бульйоном, додати сіль і довести до кипіння. Накрити кришкою й поставити в розігріту до 180С духовку на 30-40 хв.













